

sabores del  
mundo *Árabe*

LAS COCINAS DEL MUNDO EN MÉXICO



Lucrecia Infante Vargas  
Lourdes Hernández Fuentes



Clío

sabores del  
mundo *Árabe*

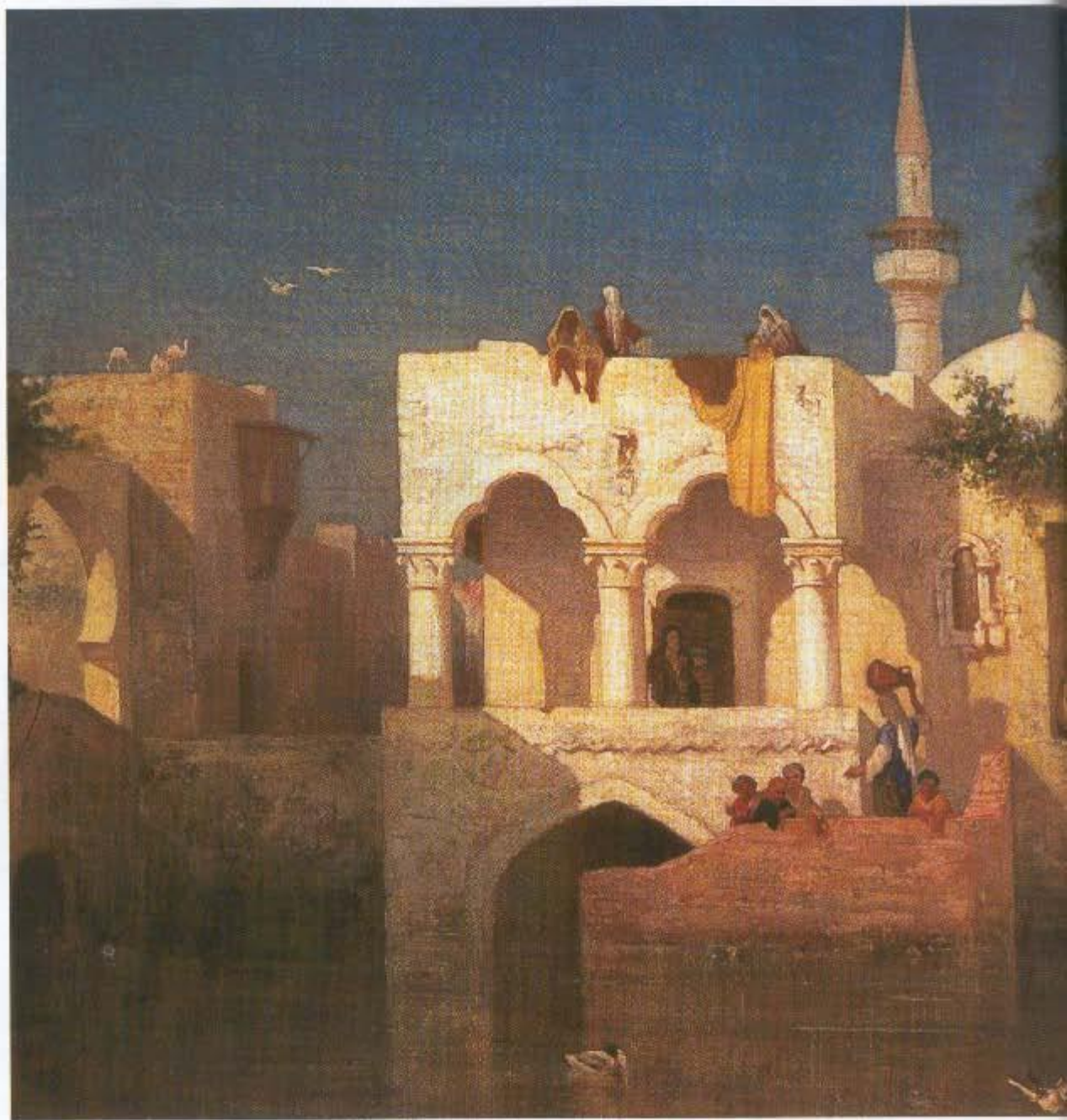


Lucrecia Vargas Infante

recetas de Lourdes Hernández

Clío







sabores del  
mundo *Árabe*





el mundo  
árabe

7

las  
recetas  
39



técnicas de  
preparación  
82

índice de  
recetas  
85



lecturas  
sugeridas  
86

identificación de  
de imágenes  
87









Comed juntos y no separados,  
ya que la felicidad se encuentra en compañía.

—Mahoma

Una cultura de muchos pueblos,  
sabores y alimentos:  
el islam y la herencia  
del mediterráneo antiguo

Historias como la de Scheherazade —la princesa del Lejano Oriente que durante mil y una noches relató al rey Schahriar cientos de aventuras sobre alfombras voladoras, genios prisioneros en lámparas maravillosas, ladrones de tesoros, cuevas, aromas y palabras mágicas— son hoy tan comunes para nosotros como la indispensable taza de café con que muchos acostumbramos comenzar el día o finalizar una comida. Todo ello corresponde a una herencia más antigua de lo que uno suele imaginar, y es parte del legado que las ancestrales civilizaciones de África y el Medio Oriente brindaron al mundo de Occidente. Este conjunto de influencias proviene, en particular, de una cultura que, construida sobre las bases de una religión poderosa, contribuyó ampliamente a forjar el mundo moderno: el islam.

Esta cultura tiene sus orígenes en el movimiento religioso que nació en las tierras eriales de Arabia, lugar desde donde se difundió rápidamente a través de todo el Medio Oriente. Tras la muerte del profeta Mahoma, quien difundió la palabra divina de Alá a través del Corán —uno de los libros sagrados más notables que registra la historia—, el islam se extendió vertiginosamente al interior de Bizancio y Persia, dos de las



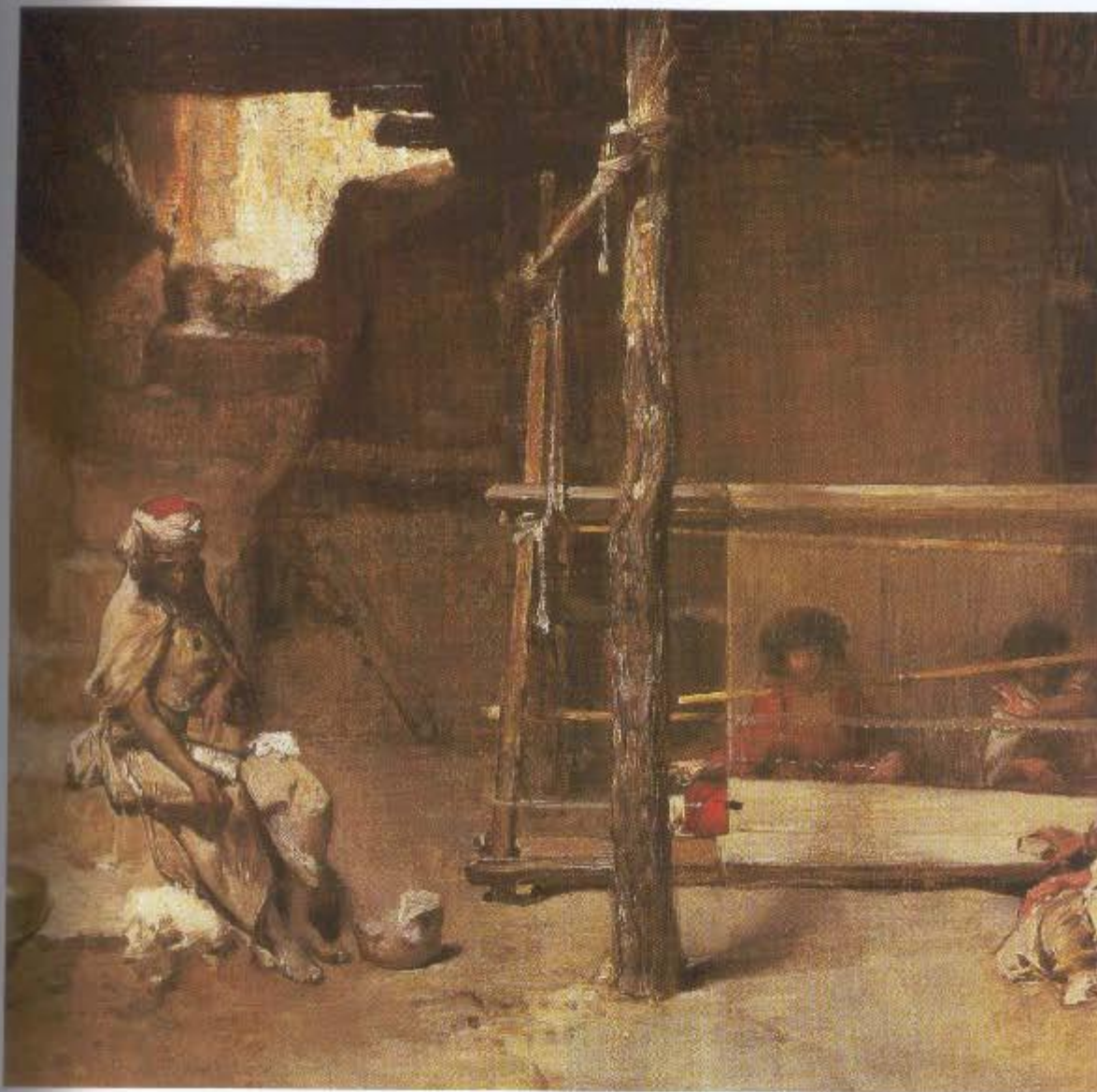
civilizaciones más poderosas durante el siglo VII. Casi un siglo después, la fe islámica predominaba entre diversos pueblos de Asia, África y Europa, desde Marruecos en el oeste hasta Paquistán en el este, e incluso constituía el grupo religioso dominante en Malasia e Indonesia. Durante más de seis siglos (desde sus albores hasta el punto crucial del saqueo mongol a la capital musulmana de Bagdad en 1258), el Islam se convirtió en un imperio cuyo territorio se extendía desde España hasta la India, más grande aun que el de Roma en sus momentos de gloria. Cerca de 90 millones de personas adoptarían el árabe como idioma común, y regirían su vida de acuerdo con los preceptos de la ley del Corán, o bien de las modificaciones que a esa ley hicieron los sucesores de Mahoma. Por primera vez en la historia, esta cultura vinculó pueblos tan variados y distantes como los españoles, los africanos negros, los persas, los turcos, los egipcios y los indios.

Un mapa realista mostraría al mundo árabe como un archipiélago: cierto número de islas fértiles esparcidas en un vacío de arena y mar que empieza en Marruecos, pasa por la planicie costera de Argelia y la angosta periferia de Libia, hasta el pequeño valle

del Nilo, y se prolonga después hacia el oasis de Siria y Arabia, para llegar finalmente a Irak, la isla más grande.

Todos y cada uno de los pueblos y Estados que se convirtieron en frontera del imperio islámico fueron afectados profundamente por esta civilización. Esta influencia adoptó múltiples formas, ya que cada pueblo absorbió aspectos particulares del islam de acuerdo con las condiciones de su geografía o su carácter nacional, pero al mismo tiempo, muchos de los diversos usos y costumbres de cada uno de ellos pasarían también a formar parte de la cultura islámica. Por lo tanto, a excepción del lenguaje con que se difundió, el islam puede considerarse una amalgama de muchas otras culturas: la semítica antigua, la griega clásica y la indopersa medieval. La inmensidad de pueblos reunidos en esta síntesis es quizá una de las razones por las que, al menos hasta el siglo XII, muchas de las obras realizadas al amparo de esta fe no fueron superadas por la civilización de Occidente que, gracias al contacto con el islam —palabra que significa “entrega a Dios”—, conoció más de un invento crucial para su desarrollo.

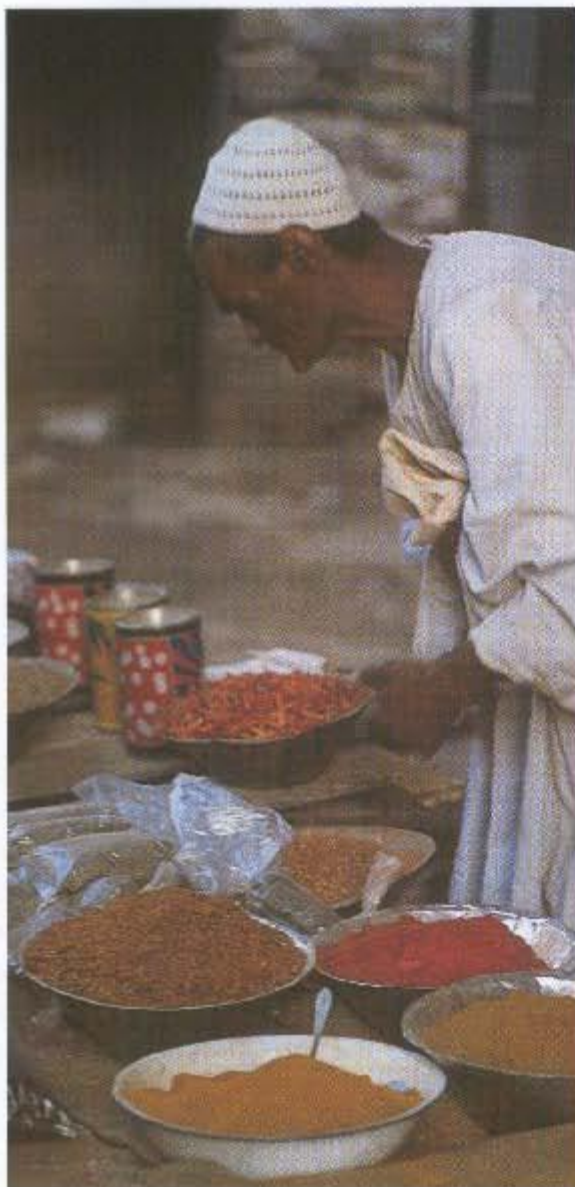




La vida en Occidente adquirió nuevos coloridos con la variedad de telas para vestir provenientes del mundo árabe como las muselinas de Mosul, los baldaguinos de Bagdad o los damascos de Damasco. Las tapicerías y alfombras persas se convirtieron en preciado tesoro para los comerciantes europeos, quienes se dieron a la tarea de introducir en el Viejo Continente todo tipo de mercancías orientales, desde las tintas brillantes como el lila y el carmín, los artículos de tocador (espejos), polvos faciales y cosméticos como la canela (utilizada ya para este fin en la antigua Babilonia), hasta las almendras que, cultivadas en Me-

Las tapicerías del mundo árabe dieron muy pronto de qué hablar a los famosos viajeros occidentales; quienes pronto se dieron a la tarea de llenar el Viejo Continente con estas valiosas mercancías.

Enfrente: Aunque el Imperio romano era ciertamente imponente, no se comparaba en extensión con lo que llegó a ser el mundo islámico en su mayor auge.



La llegada a Occidente de las especias asiáticas fue uno de los más grandes acontecimientos en la historia de la gastronomía; sus repercusiones económicas fueron irreversibles.

Fuente: El estracho del Bóstor representa como pocos lugares el contacto tan cercano, pero nunca exento de conflictos, entre Europa y el Asia Menor.

sopotamia casi inmediatamente después de su aparición en el valle del Indo, eran ya objeto de comercio entre ambos pueblos desde 1700 a.C.

Muchas de estas aportaciones cobrarían carta de universales, como por ejemplo el baño de vapor —una vieja práctica egipcia y cuya variante en la cocina se conoce hasta nuestros días como “baño maría”, dicen algunos que por haber sido éste el nombre de una reina egipcia que acostumbraba utilizar dicha técnica de vaporización del agua. Otra aportación de enorme importancia sería también el estilo arquitectónico que, bautizado como musulmán, surgió a partir de las aportaciones de los mogoles hindúes a las antiguas mezquitas construidas en el Cairo y Persia (que a su vez eran ya producto de la adaptación de las columnas griegas a las iglesias coptas cristianas).

La influencia del Oriente Medio en Occidente también tuvo un papel crucial en el succulento ámbito de la gastronomía. Fueron las caravanas de mercaderes islámicos las que introdujeron una gran cantidad de productos venidos de regiones remotas. A los bazares de Bagdad aflúan desde la seda, el papel y la tinta de China, las especias y tintes de la India, el arroz, granos y lino de Egipto, hasta las verduras y las nueces de Persia. Las cuantiosas utilidades que esta actividad reportaba a los negociantes del desierto (que según los relatos, nunca eran menores al cincuenta por ciento sobre lo invertido) no se contraponían a la política que en materia de alimentos dictaba el islam, semejante a la adoptada por el judaísmo y las tradiciones semíticas, que abogaban por que ningún alimento fuera tabú en sí mismo. Así, y a pesar de que el Corán prohibía “los alimentos muertos, la sangre, la carne del cerdo y todo animal que se haya sacrificado a otro que a Dios, y todo animal ahogado o que haya sido muerto de golpe, caída o herida de cuerno”, los musulmanes podían comer pescado, animales apresados por perros adiestrados para este fin, así como la carne de animales permitidos, como ovejas, camellos o cabras, y en caso de apuro, para salvar la vida, estaban autorizados a alimentarse de todo aquello que pudiera ser comestible.





El mar fue también otra de las vías de intercambio comercial utilizadas por los árabes, a través de la ruta inaugurada por los fenicios en el Mediterráneo (llegando por el norte de África hasta España y Portugal, o a Grecia por la costa norte). Gran cantidad de productos traídos por mar dieron nueva vida a la dieta de Occidente. El gusto por las semillas de ajonjolí, algarrobas, arroz, lentejas, limones, melones, albaricoques (chabacanos) y chalotes se propagó rápidamente en Europa a través de las tres principales zonas de contacto del islam: España, Sicilia y Levante. A los usos y costumbres alimenticios de estos territorios se añadieron productos y formas de elaboración de los mismos que darían origen también a nuevos alimentos. Algunos se incorporaron de manera directa a la alimentación de Occidente, como la caña de azúcar, presente ya en el antiguo Egipto, y que sin embargo fue introducida en Sicilia por los árabes hacia el siglo

VIII d.C., y con ello en todo el Mediterráneo. La trascendencia de este producto puede compararse con el impacto que las especias tuvieron en Europa durante la Edad Media. La cúrcuma o azafrán de la India, el jengibre, el clavo, el hinojo, la pimienta, el laurel, la mostaza, el perejil y el ajo llegaron a través de los largos recorridos que los marineros de Alejandría o los del califa de Bagdad —cuyo representante más famoso es Simbad el Marino— realizaban hacia el Oriente. El caso de la pimienta es ilustrativo de este proceso. La tradición liga su historia a la de Eudoxio Cízico, un viajero indio perdido en el Mar Árabe que, llevado un día a Alejandría, aprendió el griego y enseñó a los alejandrinos la ruta comercial de la India. Eudoxio se unió a la flota alejandrina en su ruta hacia la India; como parte del cargamento de piedras preciosas y de especias que con él trajo, se encontraba la pimienta o *silphium*.





¿Se puede imaginar lo que hubiera sido  
de la civilización europea sin el trigo,  
sin el pan...

Así vio la mezquita del sultán  
Abu Hanan, en el Cairo, un asombroso  
punto negro del siglo XIX.



Ya en el mundo romano, desde Plauto y Catón el Viejo, se consumía la pimienta procedente de Libia. Cuando César vació el tesoro público en el año 49 a.C., encontró 1,500 libras, es decir, más de 490 kilos de pimienta. La pimienta, conocida en el mundo persa como *asa foetida*, cuyo olor le valió el nombre de "estiercol de diablos", era de uso común en la antigua cocina de Persia, tanto como hoy en día. De acuerdo con las narraciones de Plinio, incluso las especias finas eran más baratas que la pimienta; es famoso también el hecho de que parte del botín de Alarico I al ocupar la ciudad en 410 fueron cinco mil libras de pimienta. Bautizada por el latín como *pimenta* —"colorante, color de pintura"—, el uso de esta especia como condimento llegó a Bizancio por esta vía, aun cuando en Roma se le usaba ya como droga. De Bizancio pasó después a Venecia y la magnitud de su consumo quedó patente en la propuesta que en el año 1222 hizo el dogo Pietro Zanni de trasladar la capital a Constantinopla: uno de sus objetivos centrales era monopolizar el comercio de la pimienta.

La manía de utilizar las especias invadió todos los rincones de la cocina de Occidente, tanto en las carnes como en los pescados, las mermeladas, las sopas, los brebajes de lujo, las frutas confitadas. Así lo ejemplifica el consejo del cocinero francés Douet d'Arcy sobre la morcilla a principios del siglo XV: "cójase jengibre, clavo y un poco de pimienta y tritúrese todo junto". No debe olvidarse tampoco que las especias tuvieron un amplio uso medicinal.

El impacto mundial de una semilla se vincula también con el comercio musulmán. El arroz, originario de los valles secos de Asia Central hacia el año 2000 a.C., e importado al Mediterráneo por el Océano Índico desde la antigüedad clásica, fue introducido en Madagascar por los árabes desde el siglo X. En el conjunto de las plantas secas, este cereal tuvo durante mucho tiempo un papel muy pobre; fue ignorado por la primera civilización desarrollada en el norte de China, que privilegió el sorgo, el trigo y el mijo (al que los chinos llamaban *kow leang*, es decir, "el gran trigo"). La cultura islámica lo introdujo en España hacia



el s. glo XIV. La importancia paulatina que fue cobrando el arroz acuático (cultivado primero en esta forma en la India) llegó a convertirlo en el pan de los occidentales; ya fuera hervido en agua o apenas cocido, este cereal se transformó en un alimento básico para el sustento cotidiano de miles de personas.

No podemos pasar por alto otro cereal que transformó la dieta básica en Europa: el trigo, fundamental en la alimentación de los babilonios y de todos los pueblos que se asentaron en las fértiles tierras de Mesopotamia, descrito así por Herodoto:

En la tierra de los asirios llueve poco, y ese poco es lo que desarrolla la raíz del trigo... este país, de todos los que conocemos, es con mucho el mejor en la producción del fruto de Démeter... allí las hojas del trigo y de la cebada alcanzan fácilmente cuatro dedos de ancho, y el mijo y el sésamo alcanzan el tamaño de un árbol... entre los que no han visitado la región babilónica, ya

cuanto llevo dicho referente a los cereales habrá encontrado mucha incredulidad.

En efecto, el trigo fue la base de la elaboración de un alimento vital en la historia de toda Europa: el pan. Este nació primitivamente como una masa preparada con cereales machacados o molidos, pero llegó a ser elaborado al menos de quince maneras diferentes, entre las que se encontraban también presentaciones dulces que dieron fama a los egipcios como precursores de la pastelería en el antiguo Mediterráneo. Fabricado después por los asirios como una galleta cocida al rescaldo, solía ser acompañado de cebollas entre el común de los pueblos del Medio Oriente, como lo sigue siendo hoy en día. Gracias a esta vieja costumbre proveniente de las tierras de Gilgamesh, contamos con el famoso refrán: "contigo, pan y cebolla". La trascendencia de la técnica surgida en las tierras del valle del Nilo para la elaboración del pan es innegable incluso en platos de enorme difusión y popularidad aún hoy, como es el caso de la famosa pizza, nacida de la asociación entre la dorada y económica polenta (alimento de los pobres durante toda la Edad Media), y la asimilación del jitomate en Italia a partir del siglo XVIII.

Algunas aportaciones de la cocina griega se difundieron de manera masiva en Occidente con la ayuda del comercio y las conquistas árabes, como por ejemplo el uso de la carne de cerdo y la elaboración de embutidos como alimento básico.

Incluso la cerveza, descubierta por los romanos en tierras lejanas del Mediterráneo, como Numancia y las Galias, ya era conocida en la antigua Babilonia y en Egipto. Recordemos al guerrero Sinuhé, que tras larga ausencia, encuentra en la cerveza el sabor de la patria recobrada. Esta bebida —que a partir del imperio romano se empezó a considerar propia de po-







bres y de bárbaros— se elaboraba con trigo, avena, centeno, cebada, espelta o mijo (como se acostumbraba en el África negra con fines rituales), y en algunas recetas antiguas se utilizaban también diversos alimentos provenientes del Oriente, como amapolas, champiñones, azúcar, hojas de laurel y distintas plantas aromáticas.

Otra variante de la cerveza, elaborada con palma, procede también de la antigua Babilonia, y con ella otra serie de alimentos que atravesaron desiertos y mares enteros para llegar a la mesa de los romanos

El gusto en el mundo islámico por el café se propagó pronto por todo el Occidente: el singular aroma de la bebida cautivó pronto a los viajeros e invadió ollales y caldazares en el mundo entero.

Enfrente: Aunque los romanos la conocieron en su encuentro con los pueblos del centro de Europa, y aunque hoy sea una bebida emblemática de territorios como los que ocupan hoy Alemania y la República Checa, también la cerveza era muy conocida y guardada en Egipto.

primero, y después a la cocina de toda Europa. El aceite elaborado con sésamo (ajonjolí), el azúcar, los dátiles, las granadas, los nísperos, las peras, las manzanas y chabacanos, los pistaches y las ciruelas: todos ellos fueron dados a conocer por las caravanas de comerciantes árabes, para quienes el consumo de estos productos era de orden cotidiano y común.

El café, originario según algunos autores de Etiopía, es otro de los productos que Occidente tuvo a bien degustar gracias al arraigo de esta bebida en el mundo musulmán. Desde por lo menos el siglo XV se





El gusto turco por el café no se debía solamente a su fino aroma ni a sus propiedades estimulantes, sino a un papel importante que también ha pasado a jugar esta bebida en el mundo occidental: la de acompañante perfecto para la conversación.

Enfrente: El refinamiento del mundo árabe no sólo se vio en su arte textil y arquitectónico, ni en figuras como las que teje este baidarín egipcio, sino también en el importante arte del cocinar y el comer.

tiene noticia de su consumo en el imperio turco, Damasco, Alepo y Argel. Los viajeros occidentales hallaron el café y a veces el cafeto en los países del islam. Tal es el caso del médico italiano Prospero Alpini, que vivió en Egipto hacia 1590, o el de Pietro della Valle, residente de Constantinopla hacia 1615, quien escribió la siguiente observación:

Los turcos tienen también un brebaje de color negro que durante el verano resulta muy refrescante, mientras que en invierno calienta mucho, sin cambiar no obstante de naturaleza y bebiéndose en ambos casos caliente... se bebe a grandes tragos, no durante la comida, sino después, como una especie de golosina, y también a pequeños sorbos, para conversar a gusto en compañía de los amigos... con este brebaje, al que la-



man *cahne*, se distraen conversando a veces por espacio de siete u ocho horas.

La que lo acogió de manera rotunda e hizo posible su éxito en Europa fue la ciudad de París. En 1669, un embajador turco —Solimán Mustafá Raca— celebró muchas recepciones en las que se ofrecía café a los visitantes parisinos; la embajada fracasó pero el café triunfó. El uso del café se generalizó, y ya durante los últimos años del siglo XVII aparece el comercio ambulante de esta bebida: armenios vestidos a la turca y con turbantes llevan consigo una cafetera, el infiernillo u hornillo encendido, y tazas para servirlo a quien lo solicita. Hatarium, un armenio también conocido como Pascal, abrió en 1672 el primer establecimiento que vendía exclusivamente café.

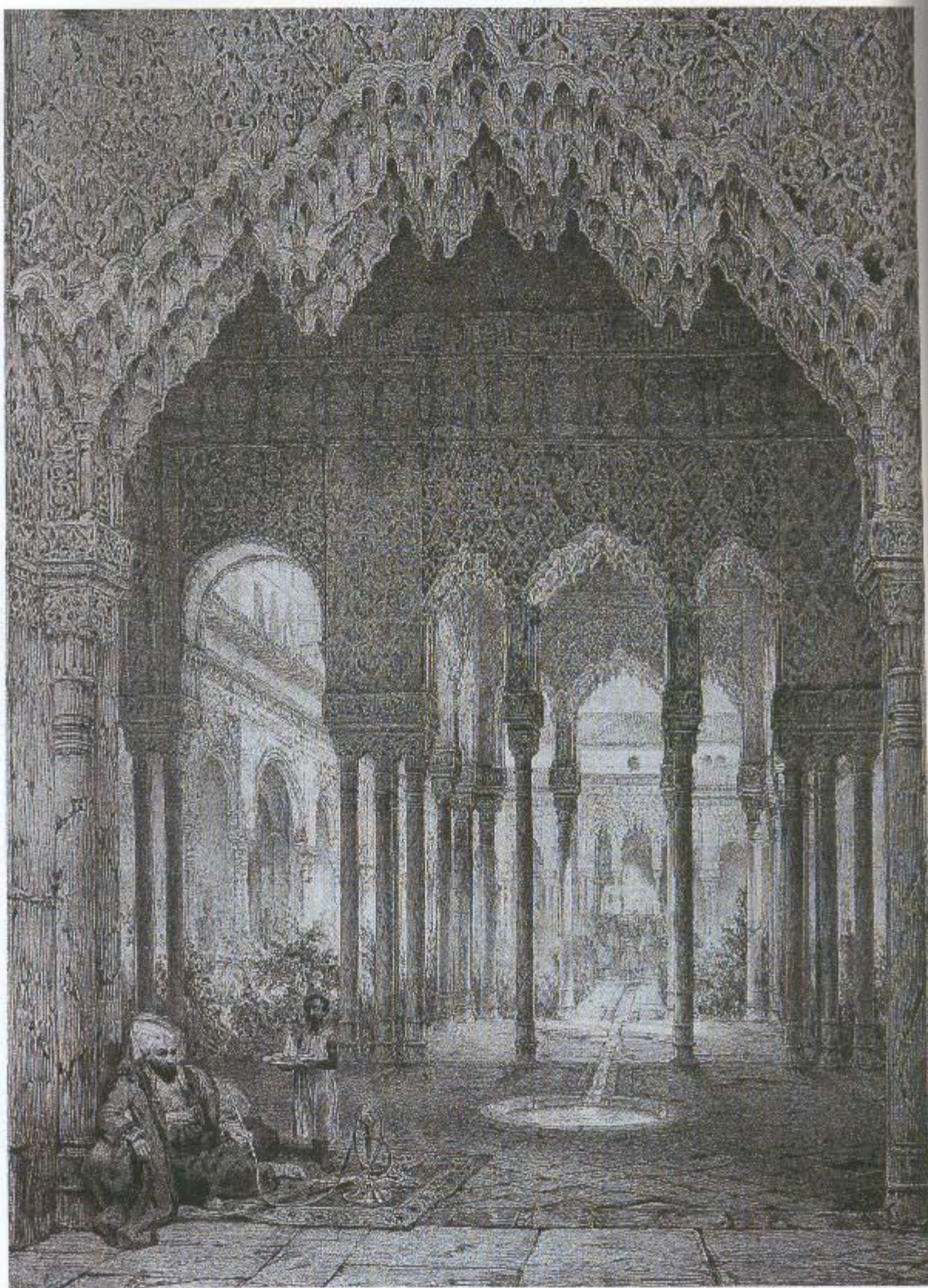
El increíble progreso y popularidad del café es más que evidente desde el siglo XVIII, en que el mercado

mundial de consumidores de café, que para entonces no dependía ya sólo de los cafetales de Moka en Arabia, era de aproximadamente 300 millones de personas, la mitad de las cuales eran europeas. Ya entonces, el café (el lugar en que se sirve dicha bebida) se convertiría en el lugar de cita para elegantes y ociosos, y también en el refugio de los pobres, cuyo único alimento nocturno era precisamente una taza de café con leche y un pan.

El sentido del refinamiento en la comida es también una herencia del Asia Menor a Occidente, que hasta antes del siglo XV o XVI no podía jactarse de haber descubierto sabores o aromas exquisitos surgidos o producto de la mezcla exacta y múltiple de diversos alimentos y condimentos. Aun cuando este logro no es aportación exclusiva de los musulmanes, podemos citar un menú típico del *Id al-Fitr*, la fiesta que seguía al Ramadán (mes santo islámico de ayuno y oración),











sentado", ya que los primeros mazapanes que se distribuyeron en España llevaban impresa esa figura. Este detalle, que ha creado confusión sobre la procedencia original de este postre, es más bien un hecho atribuible a al mestizaje árabe español, ya que en la cultura islámica no se permitían, en general, las representaciones humanas o de animales. Sin embargo, ya en el mundialmente conocido libro *Las mil y una noches* se le nombra como "deseo del sol", y es descrito como una pasta muy blanca compuesta de los ingredientes antedichos en combinación con aceites aromáticos.

que da clara muestra de lo antes señalado. Tenemos primero una ternera o pollo, adobados con berenjenas y cebollas, cocidos a fuego lento en jugo de granada y sazonados delicadamente con especias como la cúrcuma y el cardamomo. O bien el *kharuf mashi*, cordero entero relleno de frutas secas, almendras, piñones, trigo tostado y cebollas, salteado en mantequilla clarificada y sazonado con jengibre y cilantro. Cocinado en ceniza caliente durante varias horas, quedaba lo bastante tierno para partirlo y comerlo con los dedos. Para completar el menú, golosinas de azúcar y harina, a las que se daba sabor con especias o pétalos de flor.

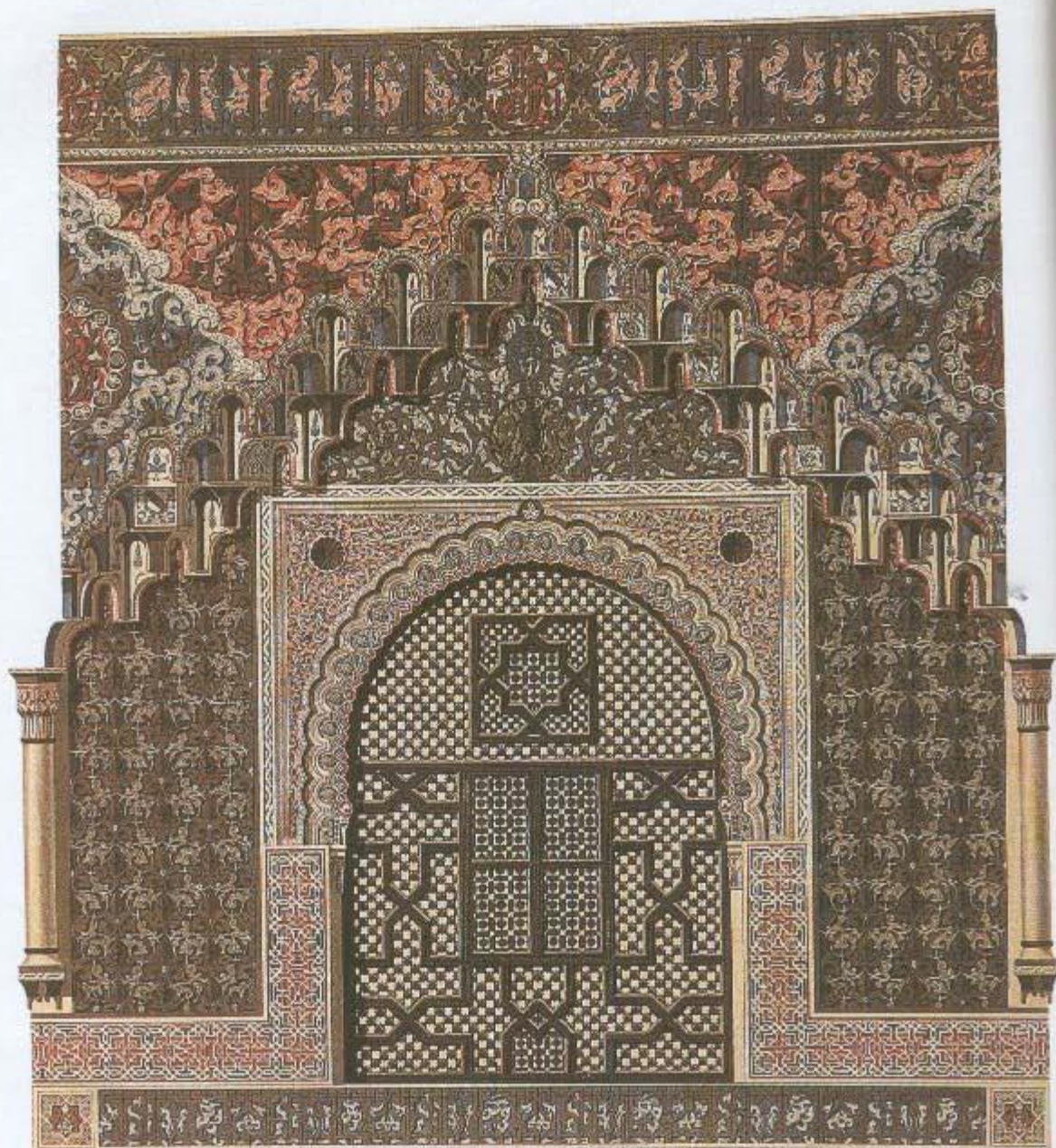
Un dulce reconocido en todo el mundo como el mazapán es otro de los alimentos incorporados a los hábitos europeos por influencia oriental. Nacido de la maceración simple del azúcar y la almendra, este dulce proviene de los pueblos semitas —árabes o judíos— del antiguo Oriente. Su nombre se atribuye al término árabe *mantha-ban*, que quiere decir "rey

Abajo: Verdadero bocadito de los dioses, el mazapán es otro sencillo pero inolvidable regalo del Medio Oriente al mundo.

izquierda y enfrente: La prolongada presencia árabe en la Península Ibérica produjo, además de importantes cambios lingüísticos y literarios, joyas arquitectónicas incomparables, como la Alhambra y el Alázar de Sevilla.

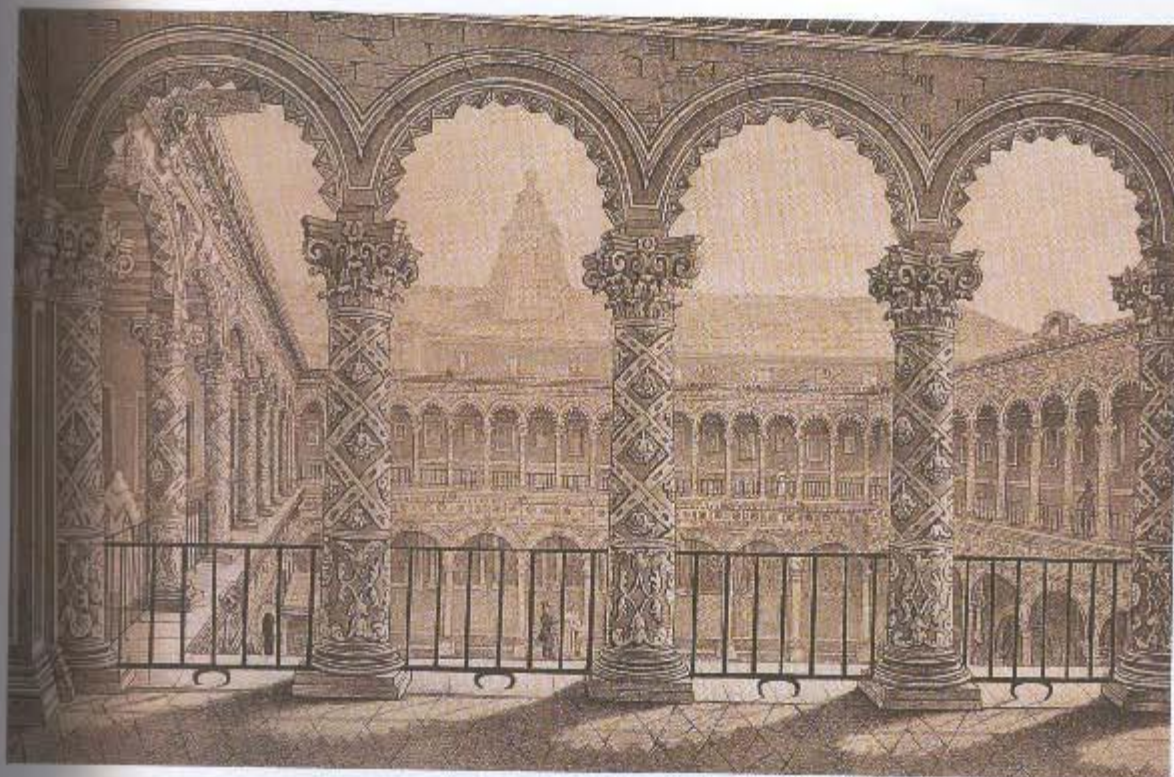






Más ejemplos de la influencia islámica en la arquitectura, uno peninsular y otro americano. En esta página, oro magnífico de la Alhambra; enfrente, el interior del claustro de la Merced, en la parte antigua de la ciudad de México.





### La cultura del desierto y la cocina mexicana: antecedentes coloniales

La influencia directa de la civilización islámica en nuestro país tuvo como primer eslabón la herencia árabe que, a través de España, irrumpió con la llegada del Viejo Continente a América durante el siglo XVI. Sin temor a exagerar, podemos decir que el español que llegó al llamado Nuevo Mundo trajo consigo ochocientos años de formación árabe. Esta herencia aportó elementos, por ejemplo, para la formación de la lengua castellana. Es conocido que la mayoría de los términos que comienzan con *al-* proceden del árabe, pero también existe una gran cantidad de vocablos que no comienzan con esa sílaba, pero que fueron trasladados íntegramente, y que hoy en día son de uso común, como zaguán, jabón, jasmín, búho, jabalí, bazar, jarro, mandil, jarabe, beso, acequia, toalla, etcétera. El espíritu arquitectónico desarrollado por los árabes inspiró en parte a quienes erigieron las nuevas ciudades en el Nuevo Mundo; en toda Hispano-

mérica podemos encontrar ciertos de construcciones que fueron levantadas imitando este estilo, incluyendo muchas veces los famosos patios andaluces, los aljibes, las azoteas, los arrecifes. Esta influencia alcanzó incluso a las costumbres sociales, como la hospitalidad con que se recibe a los amigos y visitantes, o a los géneros literarios y musicales creados a partir de la introducción del romance y la guitarra. Pero el arribo de los españoles en 1492 significó también el encuentro con las aportaciones que el Medio Oriente había brindado ya a la tradición gastronómica europea.

La herencia árabe en América, a través de España, tuvo especial importancia en el terreno de los usos alimentarios. La cocina española del siglo XVI que llegó al Nuevo Mundo ya reunía un mosaico culinario en el que confluían cuatro vertientes históricas: la de los antiguos iberos en la caza y el asado; la romana en el pan de trigo, la vid, el olivo y el ajo; la medieval en el sabor y las especias, y finalmente aquella proveniente de una tierra compuesta por más de una docena de naciones y extendida sobre un área de casi 6,500





kilómetros de largo, a través del norte de África y del Oriente Medio, desde el Atlántico hasta el Océano Índico: la del mundo árabe.

Basta recordar que en el sur de España —área habitada por los árabes desde el siglo VII— se cultivaban ya el arroz, los cítricos (limón, naranja), y frutas arraigadas en el gusto árabe como cerezas, chabacanos y melones, con las que se preparaban dulces, confites y frutas cristalizadas. Esos y muchos otros productos formaron parte de los cargamentos que los importadores de mercancías para el Nuevo Mundo adquirían, desde meses antes de embarcarlas, en ferias del interior de la Península Ibérica. Sevilla era el puerto de salida de las flotas mercantiles y Veracruz el de llegada. El viaje completo de puerto a puerto duraba entre 75 y 90 días, y los navíos estaban expuestos a tormentas, ataques pi-

ratas y naufragios, por lo que la merma de los cargamentos era muy grande, a causa también de la fractura o deterioro de envases y empaques.

Según una lista de Hernán Cortés, entre estos productos se encontraban verduras y legumbres de toda suerte como lechugas, coles, rábanos, perejil, nabos, zanahorias, berenjenas, escarolas, acelgas, espinacas, garbanzos, habas, lentejas, cebollas, borrajas, acederas, cardos y tagarninas (hoy en desuso), y cardamomo, especia utilizada ya por los antiguos egipcios y posteriormente por los griegos y romanos.

El padre Cobos menciona también espárragos, orégano, poleo y pimpinela, melones, calabazas, sandías, pepinos y cohombros, mostaza, cilantro, cominos, azafrán (originario de Persia, en donde se produjo el descubrimiento de maridarlo con el arroz,



logrando que se impregnara en él su aroma y sabor),  
 azaharón, anís, ajonjolí, alcaparras, albahaca, al-  
 cachofas, hierbabuena, biznagas (pero no las cactá-  
 ceas), oruga, alcaravea, arroz, alhucema, trébol y  
 manzanilla. De acuerdo con el Inca Garcilaso de la  
 Vega, especias como la canela, la pimienta, el clavo y  
 el té, que habían sido introducidas en Europa mu-  
 chos años atrás para efectos del comercio establecido  
 con los pueblos del Lejano Oriente, formaban parte  
 del cargamento y eran ampliamente solicitadas tanto  
 en los mercados internos como en los europeos.

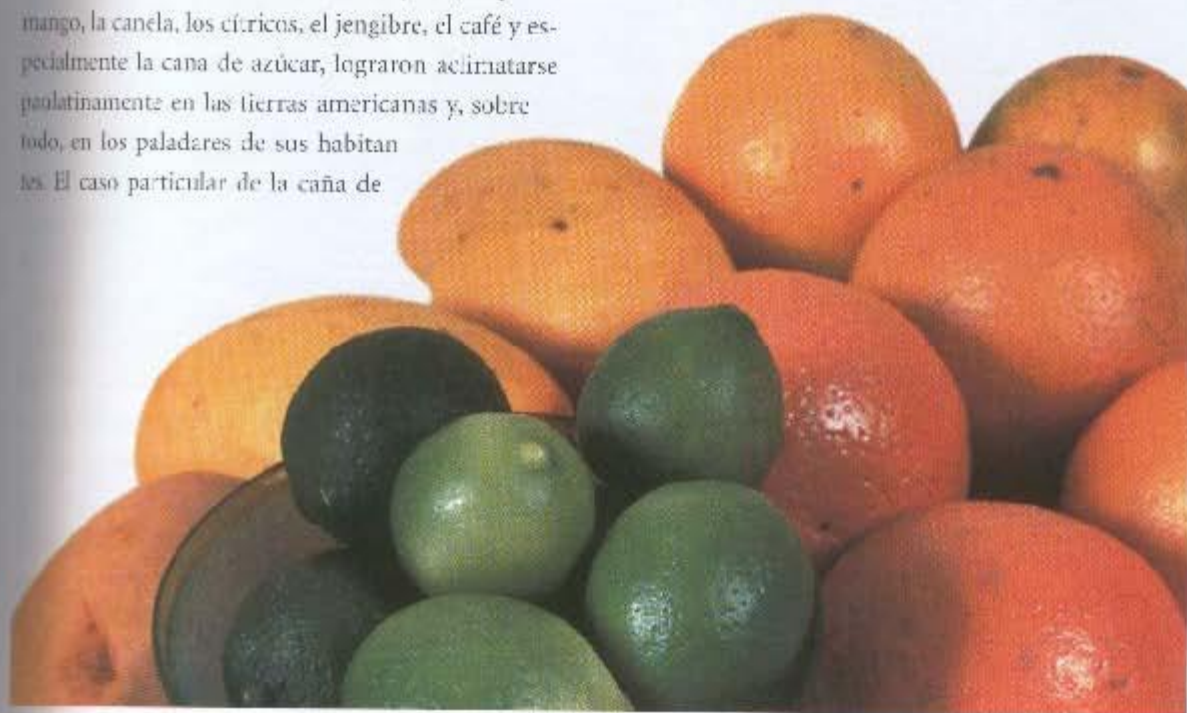
Así pues, al Nuevo Continente arribaron condi-  
 mientos antiguos de lenta y exquisita destilación, y  
 que antes de la era cristiana eran ya exportados por  
 Persia a lugares tan lejanos como China. Entre los  
 más famosos se encuentran el agua de rosas, em-  
 plazada en todos los platos dulces de Oriente Medio,  
 y el agua de azahar, elaborada a base de *neroli*, un  
 aceite esencial extraído de las flores o brotes de los  
 naranjos dulces —aunque se utilizaba sobre todo  
 como perfume, también se usaba para aromatizar  
 masas, tortitas, cremas, bombones, licores y ensala-  
 das frescas.

Muchos de estos alimentos, como por ejemplo el  
 mango, la canela, los cítricos, el jengibre, el café y es-  
 pecialmente la caña de azúcar, lograron aclimatarse  
 paulatinamente en las tierras americanas y, sobre  
 todo, en los paladares de sus habitan-  
 tes. El caso particular de la caña de



El jengibre y los cítricos hicieron pronto  
 los deicias de los habitantes  
 de tierras americanas.

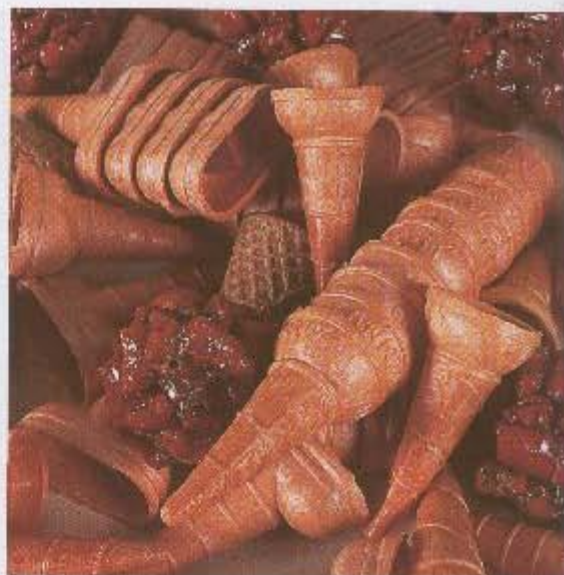
Enfrente: Al puerto de Veracruz llegaban  
 de Sevilla las embarcaciones cargadas de  
 las mercancías más codiciadas.





"La ansiosa sintonía del dulce múltiple" y "el santo oír de la pznación" son el resultado feliz del arribo en nuestro territorio de la muy adictiva caña de azúcar.

Enfrente. Según algunos, al ex convento de Santa Rosa, en Puebla, debernos la invención, nada menos, del espectacular mole poblano, uno de los presentes de la cocina conventual.



azúcar, a cuya trascendencia gastronómica sin par ya aludimos brevemente más arriba, se resume en la integración total del dulce a la cocina indígena y mestiza elaborada a partir de la llegada de los conquistadores españoles. De hecho, el monocultivo más importante que aquellos establecieron en las Antillas fue precisamente el de la caña de azúcar. La caña llevada a América fue la misma que los árabes introdujeron a Europa durante el siglo X, y que posteriormente Linneo clasificaría como *Saccharum officinarum*. En 1494, el almirante Cristóbal Colón, en un memorial despachado desde La Isabela y dirigido a los Reyes Católicos, hacía especial referencia a los plantores de caña de azúcar que había llevado en 1493 a América. En 1518, el oidor Alonso de Zuazo, señor de uno de los ingenios de La Española, explicaba: "hay cañaverales de azúcar de grandísima admiración: la caña tan gruesa como muñeca de hombre, y tan larga como dos estados de mediana estatura". Esta especie desapareció de las Antillas hasta el siglo XIX, cuando fue sustituida por variedades creadas especialmente para resistir a las enfermedades tropicales y a las plagas. Debido a su forma, la planta se llamó popularmente caña, viejo palabra patrimonial hispánica; convivió con ella también el término cana-



vera (de aquí los derivados cañel y cañaveral). A fin de distinguirla de otros tipos de caña, surgió el modificador *de azúcar*.

La importación de la caña a los nuevos territorios de la Corona española cambiaría en muy poco tiempo el mapa mundial de la producción azucarera. El antiguo Mediterráneo islámico: Siria, Palestina, Egipto, África del Norte, Chipre, Rodas, Baleares y Al Ándalus, sería testigo de la primacía del Nuevo Mundo ibérico como productor de azúcar.

Introducía a Nueva España directamente por Cortés desde las Islas Canarias, el azúcar jugó un papel determinante en la repostería novohispana. El principal escenario en el que se produjo dicho fenómeno fue un recinto que al mismo tiempo se convir-

tió en pionero de una nueva concepción sobre los espacios culinarios: los conventos de monjas. Algunos de ellos, como el de Huejutzingo (uno de los cuatro fundados al nacer Nueva España y terminado en 1571), marcarían la pauta en la creación de diversas zonas destinadas a la producción, elaboración, conservación y consumo de alimentos.

Fue en estas cocinas donde las monjas hicieron del azúcar un instrumento más de su barroca imaginación. Con osada destreza decidieron mezclarla, por ejemplo, con yemas de huevo, almendras y canela, de cuya combinación surgió una amplia gama de succulentos y sofisticados dulces que, bautizados con nombres tan sugerentes como los al ajores de luz, el dulce del cielo, el caldo de ángeles o la salsa de san Blas, se







convirtieron en las golosinas predilectas de la corte virreinal e hicieron de los conventos los principales suministradores de éstas.

Muchas de las recetas de repostería creadas por estas mujeres se integraron deliciosamente a una sociedad cuya dieta era rica en azúcares y grasas, pues la robustez era ideal de belleza en la época. Entre algunos de los conventos que se volvieron famosos por la confección de estos succulentos y sofisticados dulces, podemos mencionar el de Jesús María, el de Santa Clara —a quien se adjudica la invención del dulce de camote— y el de Santa Mónica, por la invención del preciado rompope. La orden de las Jerónimas, cono-

cida por haber albergado en sus recintos a Sor Juana Inés de la Cruz, adquirió también un gran prestigio por los postres elaborados en sus cocinas.

Sin embargo, no sólo las clases acomodadas se aficionaron a los sofisticados postres producidos por la cocina conventual; los canuteros pregonaban por las calles otro tipo de dulces como los muéganos, las mantecadas en tubo, los barquillos, el azúcar cande y los buñuelos bañados de miel, que eran ampliamente consumidos por los habitantes de la ciudad de México.

Otros productos de amplio consumo popular, procedentes de la combinación del azúcar con ali-



mentos de origen indígena, fueron por ejemplo el *ariyotl*, el agua de chia, el ya mencionado chocolate (aromatizado con dos esencias de origen árabe: el jerez y el anís) y ni qué decir del famoso aguardiente de caña o chingurito, cuya amplia aceptación y consumo generó serios dolores de cabeza a las autoridades virreinales.

En efecto, no sólo en la elaboración de dulces fructificó el abigarramiento culinario surgido de las paredes conventuales. En el siglo XVII, y de acuerdo con la tradición, fue en el convento de Santa Rosa, en Puebla de los Ángeles (ciudad fundada en 1531 y escala obligada para recuas y viajeros en su tránsito a la gran capital y otras poblaciones del interior), en donde surgió el mole, en cuya famosa receta se encuentran también varios ingredientes que se deben a la influencia de Medio Oriente: canela, clavo, anís, almendra, ajonjolí.

Otro cultivo se arraigó de lleno en los usos alimentarios: la pequeña semilla del cafeto, *Coffea arabica*, cultivo consentido de los climas cálidos y húmedos, originario de África del

norte (Egipto y Turquía) y conocido entre los pueblos de lengua árabe como *ghahvé*. El café, llevado a Europa a principios del siglo XVII y cuyo consumo generalizado se dice que fue autorizado a partir de que el papa Clemente VIII lo bebió, se convertiría en una de las bebidas de mayor impacto en las tierras americanas. En el caso de Nueva España, una de sus variantes netamente mestizas es el llamado café de olla, mezclado con piloncillo.

Así pues, a partir del siglo XVI ocurrió un importante cambio en la alimentación de la Nueva España. Durante los siguientes tres siglos, las novedades culinarias sólo llegaron a ella por intermedio de la gastronomía española, y no fue sino hasta el siglo XIX cuando se rompió con esta dominación ibérica. Entonces empezaron a conocerse las culturas gastronómicas de otros países.

Un café muy mexicano: el café de olla.

Enfente: Una construcción de origen original: las azulejas.





## La comunidad árabe en México, o la segunda conquista del paladar

Se ha dicho que el siglo XIX representa el segundo descubrimiento de México, aunque esta vez sus protagonistas no fueron conquistadores armados y frailes, sino empresarios, aventureros, diplomáticos y, en general, buscadores de una nueva tierra donde vivir. En efecto, a partir del siglo XIX, diferentes comunidades —francesas, italianas, judías y libanesas— cruzaron el Atlántico. Una vez más, sus usos y costumbres de alimentación se mezclaron con la gastronomía local.

Aquella tradición que corría ya por debajo de la cultura culinaria mexicana vino a reencontrarse y reforzarse con la nueva sangre que a partir de la segunda mitad del siglo XIX llegó al país en la forma de miles de inmigrantes árabes. Estos árabes trajeron sus costumbres ancestrales a todo México y con ellas, por supuesto, una rica cultura del comer.

La migración árabe no ha sido la única que México ha recibido del Viejo Mundo ni, por mucho, la más numerosa. Probablemente no llegan a arriba de un par

de decenas de miles los árabes que llegaron a nuestro país para quedarse durante los últimos 150 años: sus descendientes acaso suman hoy algo más de cien mil. Los inmigrantes franceses, alemanes e italianos, por no mencionar a los españoles, han sido seguramente mucho más numerosos. Sin embargo, los árabes tuvieron una influencia especial en el país por su manera tan fluida de adaptarse a él y prosperar. En todo caso, se ha tratado de una influencia con un peso mucho mayor que el que corresponde a su representatividad demográfica. Basta ver cualquier ámbito de la vida nacional —la política, las artes, la cultura, los espectáculos, los deportes, los negocios, la industria— para percibirse de su ubicua presencia y su activa participación.

Los registros oficiales demuestran que los primeros inmigrantes del Medio Oriente se establecieron en México a partir de 1878, si bien existen indicios de que desde fechas más tempranas pudieron haber llegado ya algunos de ellos. En la primera gran época de esta corriente, el Porfiriato, la mayor parte de los árabes se establecieron en la costa del Golfo de México, particularmente la Península de Yucatán. Tras la Re-







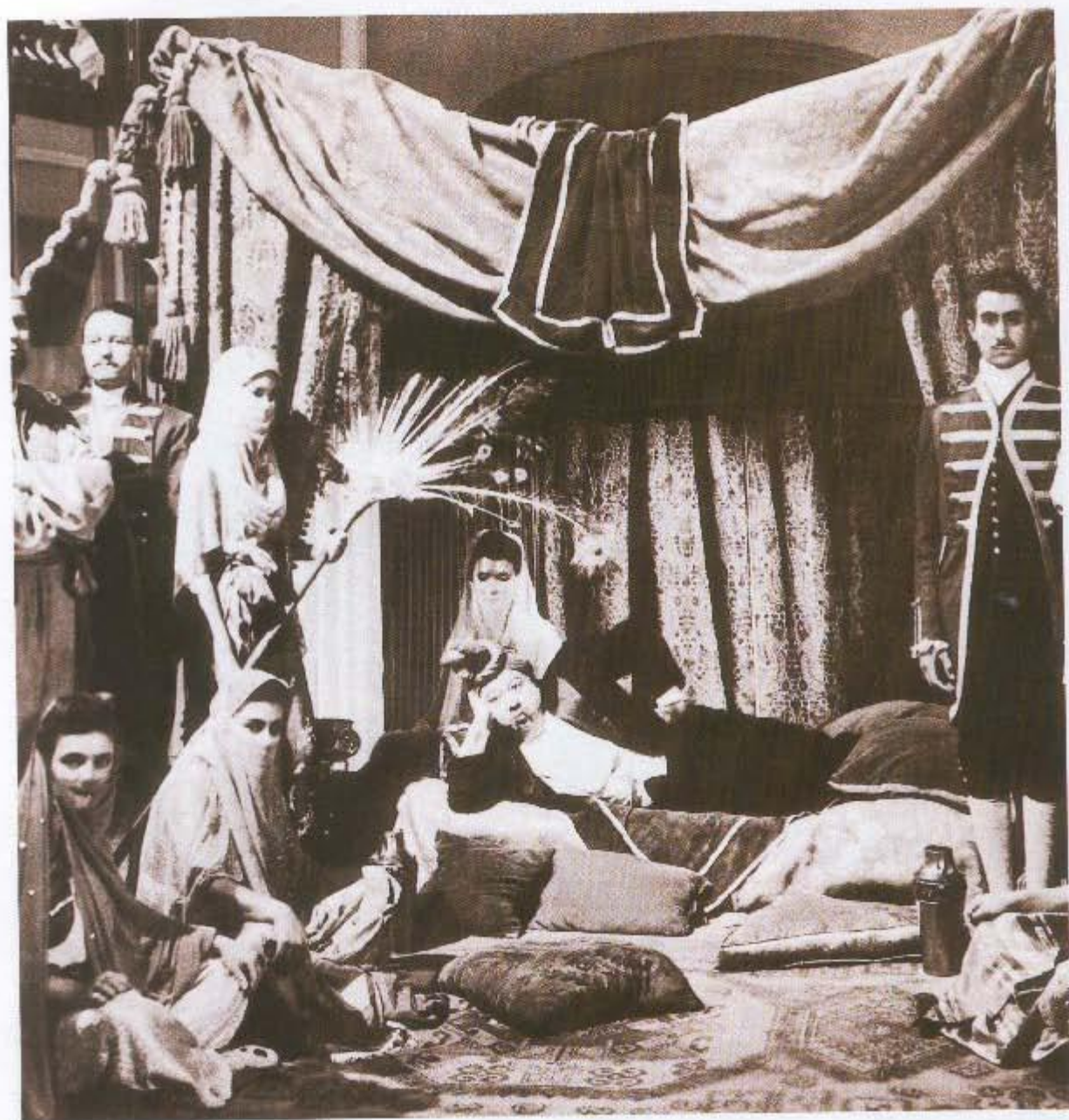
volución, el flujo migratorio se reactivó, estimulado en parte por el desarrollo industrial del norte del país y el auge petrolero en Tampico. Y aunque a partir de los años treinta declinó, nunca se ha detenido por completo. A la fecha, no existe entidad federativa mexicana que no cuente entre sus habitantes a numerosos árabes o sus descendientes.

Pero la palabra *árabes* es un término genérico que oculta un verdadero mosaico muy complejo. El perfil más conocido de estos inmigrantes corresponde a liba-

Escena bulliciosa de un mercado mexicano del siglo XIX, cuando la gran inmigración estaba apenas comenzando.

Entretanto, el crecimiento de la explotación petrolera en Tampico, después de la Revolución, fue un gran aliciente para la inmigración a nuestro país.





neses cristianos y jóvenes de origen rural, que al llegar a este lado del Atlántico en busca de un futuro menos opresivo y pobre que el de su tierra, se dedicaron inicialmente al comercio al menudeo. La estampa tiene mucho de verdad porque así fue en gran parte de los casos. Pero no hay que olvidar su amplia diversidad: no sólo provenían de lo que hoy conocemos como Líbano, sino también de Siria y Palestina y, en menor grado,

hasta de Jordania, Irak y Egipto. Junto a los cristianos —entre los que había católicos de diferentes ritos, así como ortodoxos— hubo también judíos, drusos y musulmanes. Sus orientaciones políticas, ocupaciones, edades, raigambre étnica y pueblos de origen solían ser también un tanto divergentes. Y esta variedad social naturalmente refleja una rica diversidad culinaria. Hoy, no hace falta estar en la costa oriental del Medite-



El ancestral *kepe* o *kipe* fue aceptado por completo en la península yucateca, donde se asentaron varios de los primeros inmigrantes libaneses, a tal grado que llegó a producirse variantes de gusto ineludablemente local, como los *kipes* de pescado y de venado.

Fuente: Itaquín Pardavé se da aires de gran sultán en *El gran Mekabikus*.



ráneo para darse cuenta de ello: uno puede ver en México que un platillo como el *mjadra*, unas familias lo preparan con arroz y lentejas, y otras más lo hacen con arroz y trigo... simplemente porque sus abuelos vinieron de distintos pueblos de Líbano, un país comparable en extensión al estado de Tlaxcala.

No obstante que la gran mayoría de estos inmigrantes ha provenido de lo que hoy conocemos como Líbano, también los ha habido en proporciones significativas de Siria y Palestina, y en grado menor, de Irak, Jordania y Egipto, principalmente.

Una gran parte de los primeros inmigrantes libaneses en México se asentó en la Península de Yucatán. En medio de un ambiente que los compelió muy poco a abandonar sus antiguas costumbres, tales familias lograron conservar gran parte de su tradición culinaria. El problema principal al que se enfrentaron, sin embargo, fue el de obtener algunos ingredientes: hojas de parra, aceitunas, carne de carnero, aparte de algunos condimentos, no eran nada fáciles de conseguir en aquella región. En su mayor parte, procuraron mantener la pureza de sus recetas ancestrales, pero en algunos casos se vieron obligados a incorporar elementos de la nueva tierra. Así, por ejemplo, el *kepe* (a veces también conocido como *kipe*), que requiere carne de carnero en sus diversas preparaciones originales, comenzó a hacerse con carne de res. Esto permitió al platillo afianzarse como uno de los favoritos de las familias yucateco libanesas y adquirir carta de natura-

lización en la propia comida peninsular. En un interesante caso de mestizaje, surgieron el *kipe* de pescado y el *kipe* de venado. A tal grado se ha adaptado al gusto yucateco, que se convirtió en una golosina callejera que todavía hoy ofrecen en ciudades como Mérida y Campeche vendedores ambulantes al grito de *¡kipe, kipe!*

Otros platillos de carne utilizaron, en vez del carnero, extraño al mundo maya, el mucho más abundante cerdo. Los taquitos árabes, conformados por hojas de parra que envuelven arroz y un picadillo con cebolla y pimienta de nombre *hashue*, tuvieron que volverse casi por completo mexicanos, por no decir







El *tabulé* (que aquí vemos en compañía de un buen plato de *ajuchinas* negras) es otro platillo que, con las modificaciones locales de rigor, se incorporó perfectamente a los usos de Yucatán.

Enfrente: Una tortilla con mielomón de la comunidad Ibibá en México, en los años cuarenta.



yucatecos: la hoja de parra fue suplantada por la acelga, mientras que el *hashue* se trabajó con carne de res. Un condimento llamado *semé*, que en Medio Oriente proviene de una hierba local de sabor ácido, aquí fue reemplazado por la flor de jamaica, utilizada tradicionalmente en las aguas frescas, que resulta un poco más suave que aquélla.

En cambio, a los primeros inmigrantes les resultó relativamente sencillo agenciarse cosas como el jocoque (elaborado a partir de leche de vaca), la *sharmula* o *chermula* (una salsa preparada con pimienta dulce, pimienta roja, comino, aceite de oliva, vinagre, jugo de limón, perejil, ajo y sal) y dulces fabricados a base de almendra y azúcar, como las variantes del mazapán. El pescado al *edjine* (una salsa compuesta con ajonjolí, ajo y aceite de oliva) pudo cocinarse sin contratiempos.

De hecho, gran parte de las legumbres, verduras, hierbas y especias que eran necesarias para la elaboración de estos platillos se conseguían los mercados

locales. Recordemos que formaban parte de la herencia árabe recibida por México a través de tres siglos de mestizaje. Un breve recuento incluye las semillas ya mencionadas, como el ajonjolí, las almendras, los pistaches y el trigo mismo, o verduras y hierbas como el cilantro, el perejil y las berenjenas, frutos como la aceituna e incluso el jitomate, que en un proceso inverso fue una de las aportaciones del Nuevo Mundo a la cocina del Mediterráneo y llegó a convertirse en un producto de uso conocido para algunos pueblos de Europa e incluso del Medio Oriente, incluido Líbano.

En el caso de Yucatán nuevamente, un platillo como el *tabulé* o *tapulé* podía prepararse sin gran problema. A la original receta de sémola de trigo (*bulgar*), perejil, limón, aceite de oliva, pimienta, jitomate, y sal, pudo haberle hecho falta la menta fresca. A cambio de ello, en algunos recetarios de comida campechana o yucateca se le agregaron la hierbabuena, la cebolla, el pepino y la naranja agria. La aceptación de esta ensalada en la península fue contundente; de hecho, esta receta forma parte de libros de cocina regionales en los que se le identifica como ensalada árabe.

Una posible variante de esta mezcla dio nacimiento al *xnipec*, en cuya receta —y a semejanza del *tabulé*— se indica picar finamente jitomate, cilantro y cebolla, y mezclarlos con sal y naranja al gusto. Esta salsa recomendada para acompañar carne asada y pescados, sin embargo, introdujo en la mezcla un ingrediente que poco a poco fue incluido por las cocine-





ras libanesas en algunos de sus platillos: el chile. En el caso particular de Campeche y Yucatán, la receta precisa de una especie conocida en estas tierras como *xiatic*. El chile se integró fácilmente a muchos otros platillos de procedencia árabe, como el jocoque o el *tabule* mismo, y aunque no mezclado directamente, se le incluyó como posible acompañante de recetas típicas como el ejote con carne, o la famosa salsa que hoy día da inigualable sabor a los tacos al pastor, cuya procedencia en realidad es griega, pero que servidos en pan árabe han dado fama en Puebla a los llamados tacos árabes.

Otra receta famosa entre las familias campechanas es el *tjine*, cuya composición proviene también de otra versión árabe del *tabule*, el *fatoush*. Utilizado como ensalada, el *fatoush* repite la combinación de cilantro, perejil, ajo, aceite de oliva y limón. En algunos recetarios del Sureste se le añade hierbabuena, y en

otros más aparece mezclado incluso con agua de rosas y garbanzo o berenjena, a semejanza del *mezze*, aperitivo libanés de gran recurrencia y popularidad entre los aficionados que tiene hoy en día la comida identificada en general como árabe. En esta última versión, dicha mezcla se licua y se utiliza como aderezo para ensaladas, y no es raro encontrarla como *dip* en algunas reuniones en las que se ofrecen zanahorias, jicamas y pepinos como botana.

La mezcla básica reunida en el *tabule* es también la base de otro de los platos libaneses que adquirieron fama entre los paladares mexicanos, el *falefel* o *felebel*, nombre que reciben las tortitas elaboradas con garbanzo, pepino y el resto de los ingredientes característicos del *tabule* original.

Como hemos dicho antes, la adaptación de estas y otras recetas no sólo respondió a la disponibilidad en el mercado de algunos ingredientes, sino también a





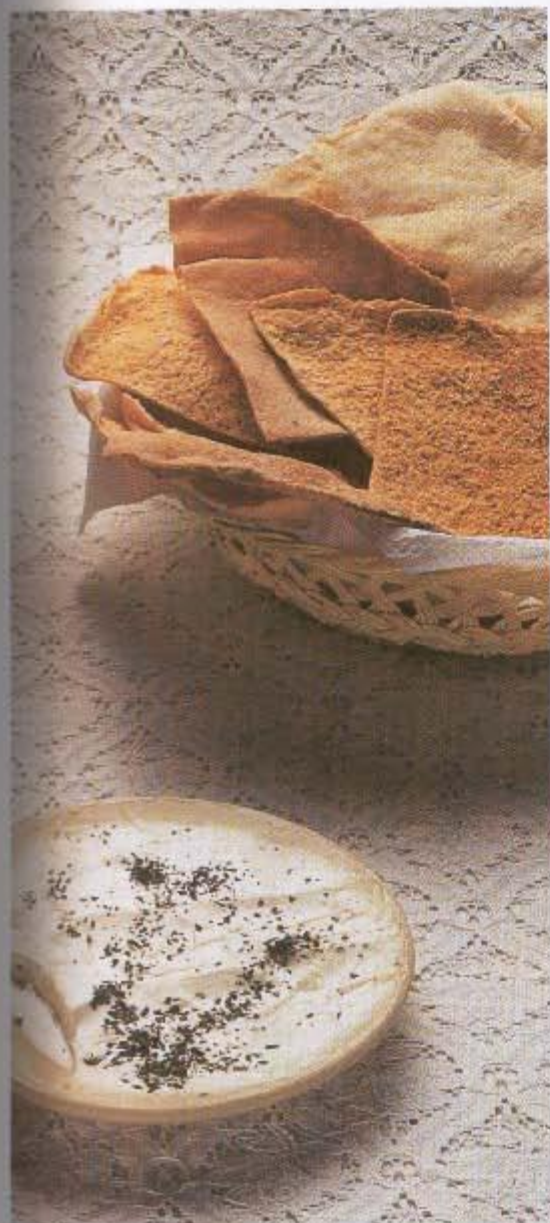
las circunstancias económicas de muchos inmigrantes. La señora Margarita Nadil de Besil, nieta de inmigrantes libaneses que arribaron a Mérida tras una residencia previa en Cuba, cuenta que un platillo socorrido en los tiempos de pobreza eran los ejotes con carne, cuyo costo de elaboración resultaba mucho menor que el del *kipe*, sobre todo por el precio de la carne de res. La berenjena fue también otro alimento al que se recurría constantemente, y cuyo uso se extendió en algunas de las regiones donde habitaron los libaneses. Algunas de las presentaciones tradicionales de la berenjena —en puré, frita o como ensalada— sirvieron de base para la creación de recetas locales que adoptaron el consumo de esta planta, de color violeta o blanco.

El arroz con fideo o con lentejas (*najadra*) fue otro plato fuerte al que solía recurrirse en los tiempos de escasez. En el mismo caso se encuentran las calabazas

reellenas de arroz (o de carne cuando se podía), y los taquitos de col y de acelga en ausencia de las hojas de parra. Todos estos platillos típicos, fáciles de preparar y baratos, formaban parte del menú cotidiano de estas familias.

Las hojas de parra merecen especial atención y nos conducen a otra de las dimensiones que adquirió la influencia de la comida libanesa en México. Debido a la escasez de esta hoja, algunos libaneses comenzaron a cultivarla de manera casera y para su consumo particular; sin embargo, y con el interés de tenerla a la disposición en la alacena, las hojas de parra se convirtieron en conservas. Se transformaron entonces en un producto susceptible de venta tanto para la comunidad de paisanos libaneses como para aquellos nacionales que se aficionaron a la degustación e incluso a la preparación de algunos platillos árabes.





La técnica casera de conservación de las hojas de parra es por demás sencilla: se remojan en agua caliente, se dejan secar y después se colocan en un frasco que se cierra lo más herméticamente posible. Se espera a que fermenten y listo: no queda más que usarlas en la elaboración de los famosos rollitos de cordero o arroz.

El caso de las aceitunas negras es similar, y ni qué decir del pan árabe, que ya durante los años cincuen-

La magnífica garbanza, sobre todo si se acompaña con pan árabe tostado, como aquí es una muestra más de la adaptación que la comida árabe ha ganado en nuestro país.

Entente: Un hachique de la comunidad israelita en México, en los años veinte.

ta se repartía a domicilio en una envoltura hecha con papel de estraza, y que hoy en día se encuentra en muchos supermercados.

Algunos de los productos que alcanzaron popularidad y demanda creciente, como el yogur y el jocoque, se convirtieron al mismo tiempo en alimentos de elaboración casera cuya receta ha sido transmitida por las mujeres, como en general ha sucedido en la historia de la cocina, en la que la memoria femenina suele prevalecer en la tarea de preservar de generación en generación el sazón de la casa materna. De acuerdo con la receta de la señora Besil,

El jocoque varía su sabor si la leche está muy caliente. Tiene su punto. Bueno, ya hay termómetros, pero en donde coincidimos la mayoría de las cocineras que hacemos comida árabe es: tiene que hervir la leche, porque si nada más se calienta no sale el jocoque. Ya que hirvió la leche, se tiene que esperar un ratito. Y contar con el dedo meñique hasta diez (es decir, meterlo diez veces en la leche ya un poco enfriada), a una temperatura que aguante el dedo. Si llegamos al onco ya no. En el diez ya tienes que sacar el dedo. Ese es el punto exacto del jocoque. Y si no, si está muy caliente la leche, queda muy ácido.

Como se mencionó antes, el lado opuesto de la integración entre la gastronomía árabe y la mexicana, particularizada aquí sobre todo por la de origen libanés, tiene que ver con la aceptación que, a su vez, este pue-



blo mostró ante la comida nacional. Más allá de la intención de conservar hasta donde fuera posible la pureza de su dieta de origen, y de las adaptaciones realizadas en virtud de la situación económica particular de cada familia, los libaneses ingresaron al menú cotidiano platillos típicos de la región en que vivían. Así, mientras un día preparaban *tabule* o pescado con *edjme* (salsa de ajonjolí), al siguiente podían congratularse de comer cochinita pibil, huevos revueltos acompañados de pan árabe, o caldo de gallina.

En términos generales, podemos decir que la integración de las diferentes cocinas árabes que arribaron a partir del siglo XIX a México ha sido rotunda y exitosa. La demanda de los productos árabes (conjuntados los libaneses, marroquíes y en general los identificados como procedentes del Antiguo Oriente) ha generado una creciente industria tanto de elaboración como de importación de otros más refinados y de difícil reproducción en tierras mexicanas, como el cuscús. Una lista de casi cien productos puede encontrarse hoy en establecimientos especializados en la venta de productos árabes, nacionales o importados, como la casa Biblos, firma cuya prosperidad se refleja claramente en los cuatro locales con que cuenta en la actualidad. Además del ya mencionado cuscús, hoy en día es tarea fácil conseguir hojas de parra (cuyo abasto general proviene de una fábrica radicada en San Luis Potosí), garbanza, jocoque, *bulgur* (sémola de trigo), etcétera.

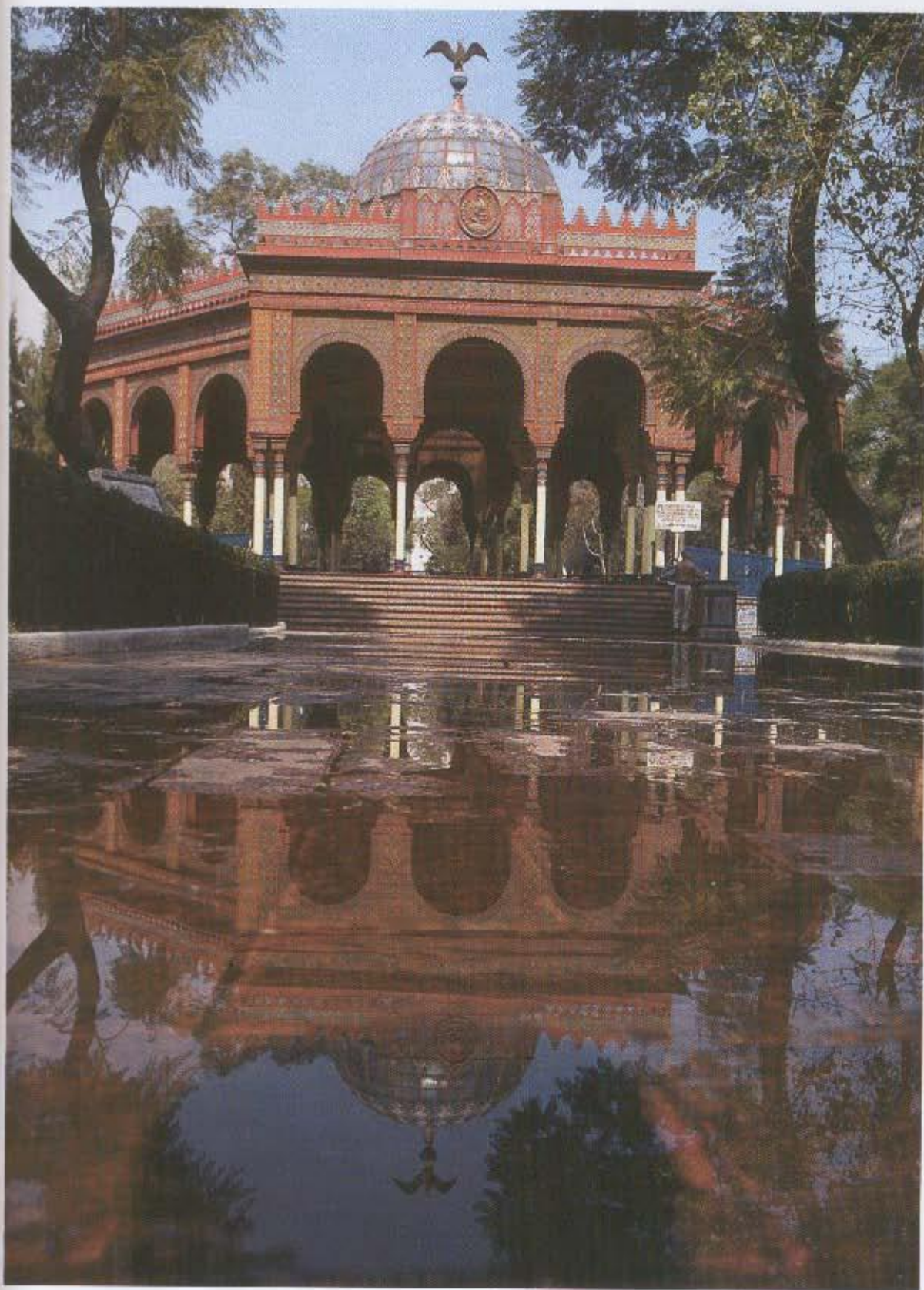
La aceptación de la comida árabe se expresa también en la permanencia y auge de restaurantes especializados en comida árabe, libanesa en particular, pero también argelina o marroquí.

Muchos de estos restaurantes tienen ya treinta años o más de haberse inaugurado. El Restaurante Miguel, que se anuncia como un lugar de "sabor con tradición" y "auténtica comida árabe", tiene 56 años de haber abierto sus puertas al pueblo de México. Otros, como La Libanesa 2000, se precian de contar con treinta años de vida y de ofrecer lo mejor de la comida árabe de origen libanés; algunos más ofrecen una amplia gama de platillos de origen árabe, como El Fmir, firma que en particular tiene reconocido prestigio por sus expendios de café, en los que puede encontrarse desde el exquisito y hoy popular café turco (elaborado en jarritas de cobre llamadas *racue*), hasta chicles de cardamomo importados de Brasil. En otros se encuentra además cocina internacional, como Al Ándalus, cuyo actual edificio (ubicado en el Centro Histórico de la ciudad de México) y parroquianos hacen que el visitante se sienta transportado a una escena ancestral: la plática alrededor de la mesa.

Si sumamos la amplísima influencia, directa e indirecta, que la cultura árabe o islámica ha tenido en nuestra forma actual de comer, podemos decir que es escasa la parte propiamente europea u occidental que en ella interviene. La comida mexicana, en sus riquísimas variedades regionales, sería entonces hija de culturas ancestrales: la prehispánica y la islámica, pasadas después por el tamiz español y aquel propiamente mexicano, junto con las huellas de las diversas migraciones. Si a ello añadimos las costumbres que hermanan al pueblo mexicano con los pueblos herederos del islam, como el hecho de comer ayucados por la tortilla (o en su caso el pan árabe), o el acendrado sentido de la hospitalidad, podemos deducir que quizá a esta antiquísima y extensa raigambre deba su extrema complejidad, su fuerza y su simultánea sutileza; cuanta riqueza y universalidad descansan en la mesa alrededor de la cual nos reunimos, día a día, los mexicanos.

Otro recordatorio de la importancia de la herencia árabe en nuestra cultura y nuestras vidas: el imponente quiosco morisco de Santa María la Ribera.











# las *Recetas*





## Pasta de berenjena y tahini (mezzé o entrada, en su técnica original)

Porciones: 1 1/2 tazas

Tiempo de preparación: 45 minutos

- 2 berenjenas pequeñas — serán menos ácidas —,  
partidas a lo largo por la mitad
- sal
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 de taza de pasta de *tahini* (pasta de semillas de  
ajonjolí molidas y tostadas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de menta fresca picada

Caliente el horno a 190°C. Sale las berenjenas por la parte de la pulpa. Déjelas reposar de 10 a 15 minutos. Quiteles la sal con agua y séquelas con papel absorbente. Disponga las berenjenas boca arriba en una bandeja de horno y áselas durante 20 minutos o hasta que la carne esté blanda y después quiteles la piel. Procese las berenjenas, el ajo, el jugo de limón, la pasta de *tahini* y el aceite de oliva, hasta conseguir una pasta fina. Sazone al gusto. Decore con la menta y sírvalo acompañado con trozos de pan árabe o pita.



## Pasta de berenjena (variante más ligera que encontramos en varios restaurantes mexicanos)

Porciones: 2 tazas

Tiempo de preparación: 1 hora 45 minutos

- 2 berenjenas grandes
- 4 dientes de ajo pelados
- 1/4 de taza de aceite de oliva, y algo más para  
engrasar
- 1 cucharada de vinagre
- 1/2 cucharadita de azúcar
- sal y pimienta recién molida, al gusto
- aceitunas negras, deshuesadas y picadas
- hojas de perejil fresco para adornar

Caliente el horno a 200°C. Lave las berenjenas y séquelas con papel absorbente. Pique todo el cuerpo de cada berenjena con un tenedor y colóquelas sobre una charola bien engrasada. Hornee durante una hora, hasta que la piel se haya arrugado por completo y la carne esté suave. Retire del horno.

Cuando se hayan enfriado ligeramente, péleas y córtelas por la mitad; extraiga con una cuchara las semillas y tirelas. Procese la carne de la berenjena con el ajo. Sin apagar el motor del procesador, añada poco a poco el aceite y después el vinagre. Espolvoree el azúcar y salpimente. Continúe el proceso hasta obtener la consistencia deseada. Sirva adornando con las aceitunas y las hojas de perejil.











## Hummus

Porciones: 1 1/2 tazas

Tiempo de preparación: 1 hora, más tiempo de remojo

*La pasta más popular del Medio Oriente, y hoy por hoy una de las entradas que más gustan al paladar mexicano.*

1 taza de garbanzos frescos

3 tazas de agua

1/4 de taza de jugo de limón

1/4 de taza de aceite de oliva

2 dientes de ajo

2 cucharadas adicionales de agua

1/2 cucharadita de sal

pimentón (páprika), chile piquín o chile en hojuelas, para decorar

Ponga los garbanzos en un recipiente con agua y déjelos en remojo cuatro horas o durante toda la noche. Escúrralos, colóquelos en una cacerola, añádales las tres tazas de agua, llévelos a ebullición y déjelos hervir a fuego lento durante una hora, sin tapar.

Procese o licue los garbanzos con el jugo de limón, el aceite, el ajo, el resto del agua y la sal, hasta conseguir una pasta fina.

Espolvoree pimentón o chile al gusto y sírvalo acompañado de pan pita.

Una variante, aún más gustada, es añadir 1/2 taza de tahini; el sabor será más fuerte. Otra buena idea es servirlo adornado con perejil, pimienta negra recién molida y una capa transparente de aceite de oliva.

## Taramasalata (salsa de hueva de pescado)

Porciones: 1 1/2 tazas

Tiempo de preparación: 20 minutos

4 rebanadas gruesas de pan blanco duro

4 cucharadas de leche fría

100 gramos de hueva de lisa u otro pescado

1 diente de ajo prensado

1/2 cebolla pequeña, finamente picada

1 ó 2 limones (el jugo)

1 yema de huevo

4 cucharadas de aceite de oliva

rábano, aceitunas negras, apio y pan pita, para acompañar

Quite las orillas a las rebanadas de pan y póngalas a remojar en la leche fría. Mientras, muele muy bien la hueva en un mortero o procesador de alimentos hasta que tenga una consistencia suave.

Exprima muy bien las rebanadas de pan y desmorónelas sobre la hueva. Añada el ajo, la cebolla, la mitad del jugo de limón y muele o bata hasta obtener una pasta cremosa. Cuando tenga una apariencia homogénea añada la yema y continúe moliendo o batiendo mientras agrega poco a poco el aceite y el resto del jugo de limón. Deje enfriar y sirva como salsa con rábanos enteros, aceitunas negras, tallos de apio y pan pita.

La mayoría de la *taramasalata* que se vende comercialmente tiene colorantes artificiales y su sabor no se parece en nada al de la receta original. Esta versión casera se puede refrigerar hasta 10 días en un recipiente hermético.

La hueva de pescado auténtica que se usa es *tarama*, la hueva seca y salada de la lisa, de ahí el nombre del platillo. También se puede utilizar la hueva de bacalao ahumado, en cuyo caso hay que quitar primero la piel.







## Tabule o Tapule

Porciones: 6 a 8

Tiempo de preparación: 30 minutos

*Se trata de la ensalada libanesa más conocida en todo el mundo, complemento indispensable de las bolitas de falafel. A los niños les encanta por su sabor fresco y ácido.*

- 1 taza de sémola de trigo delgado (*bulgur*)
- 2 tazas de agua
- 3/4 de taza de perejil picado
- 3/4 de taza de menta fresca o hierbabuena picada
- 4 cebollitas picadas
- 2 jitomates medianos, cortados en trocitos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimienta molida

Ponga el trigo en un recipiente con el agua y déjelo en remojo durante 10 minutos. Después, escúrralo y exprima el agua restante presionando el trigo con una cuchara. Coloque en un refractario o ensaladera el trigo con el resto de los ingredientes.

Puede servirlo como aperitivo, utilizando hojas de lechuga fresca para apilar el *tabule*, o como ensalada para acompañar el plato principal.

Una variante muy socorrida en México es añadir un pepino picado a la mezcla. Y, definitivamente, una aportación nuestra es la de agregar un chile serrano picado.

En las zonas montañosas del Líbano se utilizan hojas de parrilla jóvenes y recién recolectadas a modo de cuchara para apilar la ensalada, recurso que puede ser muy divertido y agradablemente olcroso.

## Tabule de hierbas y granos mixtos

Porciones: 6 a 8

Tiempo de preparación: 3 horas 15 minutos

*Una aportación de la nueva cocina orgánica, esta es una ensalada completísima y llena de aromas, gracias al perfume de las hierbas, que sólo deben usarse frescas.*

- 1/4 de taza de trigo delgado, remojado por dos horas en 2 1/2 tazas de agua hirviendo
- 2 1/2 cucharadas, más 1/4 de taza de aceite de oliva, preferiblemente extravirgen
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 taza de agua fría
- 1/2 taza de lentejas germinadas
- 3/4 de taza de perejil fresco
- 3/4 de taza de la siguiente mezcla de hierbas frescas: albahaca, hierbabuena, orégano, salvia y mejorana
- 1/2 taza de cebollín picado
- 1 taza de jitomate picado, sin piel y sin semillas
- 1/4 de taza de jugo de limón
- sal y pimienta al gusto
- hierbas para adornar, las mismas que se usaron para la mezcla

Caliente una cucharada de aceite a fuego medio. Añada el arroz y revuelva bien. Añada 1/2 taza de agua fría y las hierbas y ponga a hervir. Revuelva una vez, cubra y cocine a fuego medio durante 45 minutos. Retire del fuego y deje reposar 10 minutos. Alíjelo con un tenedor y pase a una ensaladera grande a temperatura ambiente. Caliente una cucharada de aceite en una sartén pequeña a fuego medio; añada las lentejas hasta que se doren ligeramente y mueva continuamente durante 3 minutos. Añada 1/2 taza de agua y 1/2 cucharada de aceite y revuelva. Cubra y cocine a fuego muy bajo durante cinco minutos. Retire del fuego y deje que reposen 10 minutos más.

En una ensaladera grande, mezcle el trigo, el arroz y las lentejas, previamente escurridas, y a temperatura ambiente, con el cebollín, el jitomate, el jugo de limón y el resto del aceite (1/4 de taza). Salpimiente al gusto y adorne con las hierbas frescas.



## Rollitos de hoja de parra

Porciones: 6 a 8

Tiempo de preparación: 4 horas

50 hojas de parra frescas o 350 gramos de hojas de parra en salmuera, enjuagadas  
200 gramos de arroz lavado y escurrido  
3 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla grande finamente picada  
2 dientes de ajo prensados  
2 cucharaditas de menta finamente picada  
2 cucharadas de perejil finamente picado  
pimienta de jamaica molida  
pimienta negra recién molida  
450 gramos de carne maciza de cordero finamente picada  
o 2 limones (el jugo)  
rebanadas de limón para adornar  
1/2 litro de caldo de pollo  
mantequilla

Quite los tallos a las hojas de parra. Si las usa frescas, métalas en agua hirviendo de dos a tres minutos; después póngalas en un recipiente con agua fría para detener el cocimiento. Si usa hojas en salmuera, póngalas en un recipiente grande, cúbralas con agua hirviendo y déjelas remojar entre 10 y 15 minutos. Luego páselas por agua fría, sepárelas y permita que escurran.

Hierva el arroz en agua salada hasta que esté suave; enjuague con agua corriente fría y deje escurrir. Mientras, fría la cebolla, el ajo, las hierbas y las especias en el aceite. Añada la carne y cocine hasta que cambie de color. Retire del fuego y deje enfriar; entonces añada el arroz y mezcle todo muy bien.

Para formar los rollitos ponga una hoja de parra escurrida en la superficie de trabajo, con el lado brillante hacia abajo, y rocíela con unas gotas de limón. Ponga más o menos una cucharada de carne cerca del extremo del tallo y doble los extremos y los lados para enrollar. Repita este procedimiento hasta que haya relleno todas las hojas. Cubra el fondo de un molde grueso para hornear con varias hojas de parra. Acomode en capas los rollos re-

llenos con rebanadas de limón entre una capa y otra. Añada el consomé, ponga trocitos de mantequilla en la parte de arriba y cubra con las hojas restantes o con papel aluminio. Ponga un plato refractario sobre las hojas para mantenerlas presionadas, cubra con una tapa y deje cocer a fuego lento una o dos horas o hasta que las hojas estén suaves.

Sírvalas tibias, regadas con jugo de limón. También se pueden servir con un aderezo de ajo, aceite de oliva y jugo de limón. Adorne con mitades de rebanadas de limón.

## Ensalada de ejotes, poros y espárragos

Porciones: 6 a 8

Tiempo de preparación: 20 minutos aproximadamente

*Esta ensalada puede prepararse con cualquier tipo de verdura que se desee. El secreto está en darle a las verduras el punto justo de cocimiento en que conserven todo su sabor y consistencia. Lo ideal es cocinarlas al vapor en un poco de agua con sal, pasadas enseguida por agua fría para evitar que se suavicen de más y dejar que enfrien.*

600 gramos de verdura preparada (poro, espárrago y ejote)  
1 diente de ajo prensado  
6 cucharadas de aceite de oliva  
2 limones (el jugo)  
sal y pimienta negra recién molida

Las verduras seleccionadas van del verde muy claro hasta el oscuro. Límpiélas de la siguiente manera: quite las puntas a los ejotes; lave y rebane los poros, y limpie los espárragos, deshaciéndose de toda piel dura y rugosa. Prepare un aderezo mezclando el ajo, el aceite y el jugo de limón con la sal y la pimienta. Vierta sobre la ensalada justo antes de servir.











## Falafel

Porciones: 6 a 8

Tiempo de preparación: 1 hora y media,  
más tiempo de remojo

*Las bolitas de falafel son una especie de a'bondigas, pero más pequeñas. Es uno de los platos de la cocina libanesa más populares en todo el mundo y en varias ciudades de México.*

- 2 tazas de garbanzos frescos
- 3 tazas y 1 cucharada de agua
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de comino molido
- 1/2 cucharadita de levadura
- aceite para freír

Remoje los garbanzos en tres tazas de agua durante cuatro horas. Escúrralos y procéselos hasta que queden picados muy finamente.

Añada la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro, el comino, la cucharada de agua y la levadura y procese de nuevo, hasta conseguir una masa de textura rugosa. Deje reposar la mezcla durante 30 minutos.

Tome como medida una cucharada colmada de la mezcla de falafel y forme bolas, eliminando el exceso de líquido con las manos.

Caliente el aceite a temperatura moderada en una sartén honda de fondo pesado (ideal para freír) y sumerja las bolas de falafel con una cuchara. Fríalas una por una, de tres a cuatro minutos, moviendo ligeramente la cuchara para evitar que se peguen. Una vez doradas, retírelas del fuego con una escurradora y deje que se escurran en papel absorbente.

Sívalas calientes o frías, acompañadas con pan pita y hummus.

## Accra (buñuelos de frijoles)

Porciones: 6 a 8

Tiempo de preparación: 30 minutos, más tiempo de remojo

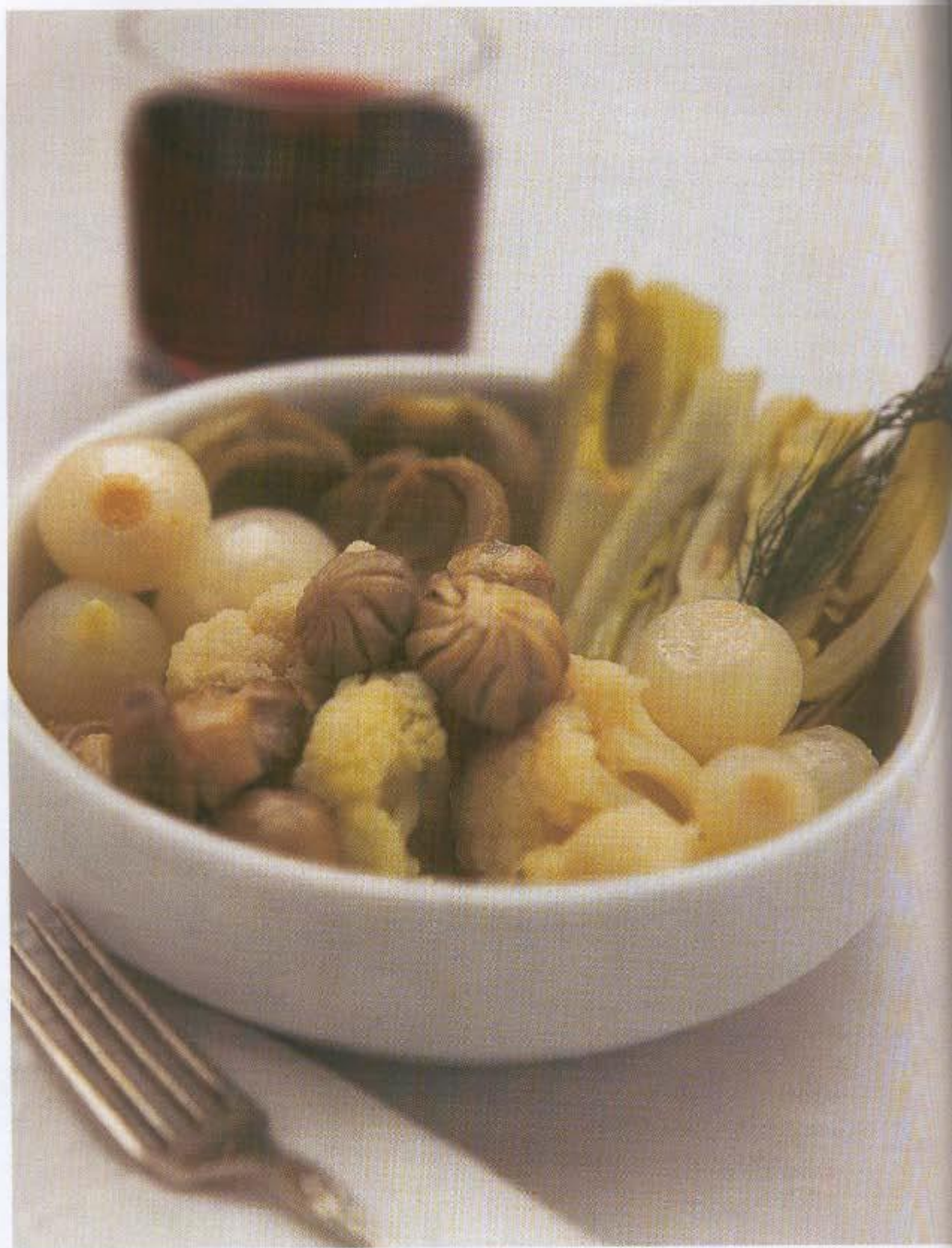
*Esta receta proviene de la cocina de Senegal, que se caracteriza principalmente por la densidad y consistencia de sus platos, resultado de la búsqueda de la nutrición frente a condiciones adversas. Las orillas del río Senegal fueron habitadas por poblaciones islamizadas por el contacto y la influencia de los comerciantes árabes, que llevaban sal y especias, menta, azahar, canela y religión.*

- 1/2 kilo de frijoles
- dientes de ajo al gusto
- aceite de girasol o de oliva
- sal

Lave los frijoles y déjelos en remojo durante dos días. (Si conseguir el frijol blanco de ojo negro, bastará con una noche en agua.) Pasado este tiempo quíteles la piel y macháquelos en un mortero. A continuación bátalos junto con la sal y los dientes de ajo, hasta que quede una pasta cremosa. En una sartén ponga a calentar aceite y cuando esté bien caliente tría cucharadas de pasta, que quedarán como buñuelos. Deje que escurran el aceite y estarán listos. Puede acompañarlos con la salsa *cani* (véase más adelante).









## Verduras al estilo griego

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 45 minutos,  
más tiempo de enfriamiento

*Algunas personas describen este tipo de platillos como un cavado en aceite de oliva, y es exactamente lo que sucede; de ahí su hermoso color y su estupendo sabor; aun cuando se coman a temperatura ambiente. La siguiente selección de verduras sólo requiere de un crujiente pan casero y una copa de un buen vino.*

*Para el marinado:*

2 1/2 tazas de agua

2 1/2 tazas de vino blanco seco

2/3 de taza de aceite de oliva

1 limón (el jugo)

2 dientes de ajo machacados

2 hojas de laurel

1/2 cucharadita de semillas de cilantro

1 ramita de tomillo

5 pimientas negras

1 manojo de perejil

*Verduras:*

se recomienda una selección de las siguientes:

alcachofas pequeñas en cuartos, champiñones  
en botón, coliflor, bulbos de hinojo, cebollas  
encurtidas

Hierva el vino y el agua en una olla y añada el resto de los ingredientes de la salsa para marinar. Baje el fuego y cocine 15 minutos. Agregue las verduras que requieran mayor cocimiento, por ejemplo, las alcachofas. Cocine 10 minutos, agregue los champiñones y la coliflor y cocine cinco minutos más. Escorra las verduras y hierva el líquido hasta que reduzca a la mitad. Cubra todos con este líquido y refrigere. Sirvalas bien frías.

## Sándwich de lentejas

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 1 hora

*También es del África cegra este gusto por los cereales y los granos. Ante la dificultad de conseguir mijo y nuestra poca costumbre de comerlo, este sencillo sándwich es una receta muy refinada y económica, además de nutritiva y deliciosa.*

3/4 de taza de lentejas

4 tazas de agua

1 cucharadita de jugo de limón

2 cucharaditas de raíz fuerte o mostaza tipo Dijon

1 cucharada de mantequilla derretida

1/4 de taza de cebolla picada finamente

12 rebanadas de pan, de preferencia pan árabe  
perejil picado

Hierva las lentejas entre 45 minutos y una hora, hasta que estén suaves. Escúrralas y macháquelas. Agregue el limón, la raíz fuerte o mostaza, la mantequilla y la cebolla. Caliente, salpimiente al gusto y unte en rebanadas de pan, preferiblemente en pan árabe. Espolvoree con perejil.





## Ensalada caliente de arroz y lentejas

Porciones: 6 a 8

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos

- 1 taza de lentejas
- 1 taza de arroz de grano largo
- 4 cebollas moradas grandes, en rebanadas finas
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 taza de aceite de oliva
- 50 gramos de mantequilla
- 2 cucharaditas de canela molida
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 2 cucharaditas de comino molido
- 3 cebollitas de Cambray picadas
- pimienta preparada

Cuezca las lentejas y el arroz por separado en diferentes sartenes con agua hirviendo hasta que los granos estén tiernos; escúrralos.

Fría las cebollas y el ajo a fuego lento en aceite y mantequilla durante 30 minutos, hasta que estén bien tiernos. Añada las especias y cocine unos minutos más. Mezcle la cebolla y las especias con el arroz y las lentejas bien escurridos; añada las cebollitas picadas, revuelva todo bien y sazónelo con la pimienta preparada al gusto. Sirvalo caliente. Puede adornar con otras cebollas fritas en aceite y mantequilla, doradas con un poco de azúcar.

Puede servirse como plato central o como acompañamiento de los platos principales.

## Fatush

Porciones: 6 a 8

Tiempo de preparación: 45 minutos

- 1 pepino mediano
- 1 pan pita viejo
- 4 cebollitas de Cambray con todo y rabo, lavadas y picadas
- 1 taza de verdolagas lavadas o una lechuga pequeña picada
- 1 taza de perejil lavado y picado
- 4 jitomates medianos, cortados en trozos grandes
- 1/2 taza de hierbabuena lavada y picada
- 2 dientes de ajo picados
- aceite de oliva y jugo de limón al gusto
- sal y pimienta al gusto

Pique el pepino en pedazos regulares y espolvoree con sal. Deje reposar 30 minutos, escurra y seque. Corte el pan en trozos pequeños y póngalo en una ensaladera. Agregue las cebollitas, la lechuga o verdeo a gusto, el perejil, el pepino, los jitomates y la hierbabuena. Mezcle todo muy bien.

Prepare una vinagreta con el jugo de limón, el aceite de oliva y el ajo. Salpimentelo y vierta sobre la ensalada. Mezcle muy bien y refrigere antes de servirla.













## Tallarines de verano

Porciones: 6 a 8

berenjena y calabacita, en rebanadas gruesas y en proporciones iguales

aceite de oliva, el necesario

600 gramos de tallarines de trigo

de 6 a 8 elotitos en conserva

sal

cacahuates japoneses al gusto

Ase a la parrilla la berenjena y la calabacita bamizadas en aceite.

Cocine en agua hirviendo los tallarines de trigo, con un poco de sal y aceite, *al dente*.

Presente en el centro de un plato los tallarines revueltos con los cacahuates japoneses, y a cada lado la berenjena y la calabacita, acompañados de un elotito. En la mitad de una lechuga orejona, como si fuera un gran cucharón, sirva el aderezo de *tahini* (véase más adelante).



## Arroz con hierbabuena

Porciones: 6 a 8

Tiempo de preparación: 45 minutos

4 tazas de agua

de 18 a 20 ramitas de hierbabuena

3 cucharadas de aceite

2 cucharaditas de sal

1 cebolla pequeña, cortada en dos

1 diente de ajo pelado, entero

1 pimiento rojo o verde

2 tazas de arroz

1/2 taza de hojas enteras de hierbabuena, sin los tallos

En una olla ponga las tazas de agua, las ramitas de hierbabuena, una cucharada de aceite y una cucharadita de sal. Lleve a un hervor y cocine por 10 minutos (debe obtener dos tazas de agua con hierbabuena para la preparación del arroz). Retire del fuego, cuele y reserve el agua.

En una olla pesada, de paredes gruesas y con tapa, ponga el resto del aceite a calentar. Agregue la cebolla, el ajo y el pimiento. Revuelva y cocine unos dos minutos. Entretanto, ponga el arroz en un colador fino y, bajo agua corriente, enjuáguelo un momento frotándolo con las manos. Escorra bien.

Agregue el arroz a la olla y revuelva hasta que esté brillante y cubierto por la grasa, más o menos en un minuto. Añada las dos tazas de agua con hierbabuena que había reservado y el resto de la sal. Revuelva y cocine hasta que casi se evapore el líquido y se formen huecos en la superficie (unos cinco minutos). Tape y cocine a fuego muy suave por 20 minutos más, hasta ablandar el arroz.

Elimine la cebolla, el ajo y el pimiento. Apague el fuego, revuelva con las hojas de hierbabuena, tape y mantenga así hasta el momento de servir. Hay quienes eliminan las hojas de hierbabuena y dejan sólo el misterio del olor.



## Sopa fría de pepino y jocoque

Porciones: 4 a 6

Tiempo de preparación: 45 minutos

- 1 1/2 pepino grande
- sal al gusto
- 1 litro de jocoque
- 100 gramos de puré de tomate fresco
- 1 diente de ajo finamente picado
- una pizca de pimentón o páprika para adornar

En esta receta hay que lavar el pepino, pero no pelarlo. Córtele en trozos grandes, espolvoréelo con sal y déjelo reposar durante 30 minutos. Después lávelo, escúrralo y muélalo en la licuadora con los demás ingredientes (excepto el pimentón). Debe moler hasta que la consistencia sea cremosa. Méntalo al refrigerador. Sirva la sopa en tazas para consomé, espolvoreada ligeramente de pimentón. Es excelente para los días cálidos.



## Sopa de día de fiesta (inspirada en una sopa de Jordania)

Porciones: 4 a 6

Tiempo de preparación: 45 minutos

- sal y pimienta negra recién molida
- 450 gramos de carne de cordero, finamente molida (o de cordero y res en proporciones iguales)
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1 pizca de canela en polvo
- 50 gramos de arroz o vermicelli
- 600 mililitros de caldo de res
- 1 limón (el jugo)
- 1 cucharada de mantequilla
- perejil picado para adornar
- 1 cucharada de puré de tomate (opcional)

Sazone bien la carne con sal y pimienta y amase con cuidado. Añada la cebolla y la canela y mezcle. Con las manos húmedas haga bolas del tamaño de una canica con la carne.

Ponga al fuego el arroz o la pasta con un poco de agua hasta que esté medio cocido; añada entonces el caldo, las bolitas de carne y el jugo de limón. Si lo desea, puede añadir una cucharada de puré de tomate. Deje hervir todo a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el arroz esté suave. Deje enfriar.

Vuelva a calentar justo antes de servir y adorne con la mantequilla y el perejil.











## Crema de apio con albahaca y cilantro

Porciones: 6 a 8

Tiempo de preparación: 35 minutos

*El aroma de las hojas de albahaca y cilantro da ese aire oriental a una sopa muy sencilla en su preparación*

- 3 tazas de agua
- 1/2 kilo de apio
- 5 tazas de consomé de pollo caliente y con sal
- 1/2 cucharadita de sal
- pimienta blanca molida, al gusto
- 6 cucharadas de hojas de albahaca picadas
- 6 cucharadas de hojas de cilantro picadas

En una olla ponga el agua y el apio pelado y en pedazos pequeños. Lleve a un hervor y cocine hasta que el apio se suavice, unos 15 o 20 minutos.

Cuele el apio y líquelo con el consomé hasta conseguir una consistencia cremosa.

Regrese este caldo cremoso al fuego y agregue la sal, la pimienta, la albahaca y el cilantro. Espere a que hierva y cocine un minuto.

Adorne con más hojas de albahaca y trozos pequeños de ajo.

## Sopa de Ramadán

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 45 minutos  
más tiempo de reposo

- 200 gramos de garbanzos
- 5 jitomates pelados y sin semillas
- 2 cebollas grandes
- 200 gramos de carne de res o cordero
- 100 gramos de lentejas
- 1 rama de apio cortada en cubos pequeños
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 1/4 de taza de perejil finamente picado
- 1/4 de taza de cilantro finamente picado
- 2 litros de agua
- 1/2 taza de arroz cocido
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 limón (el jugo)
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- sal y pimienta
- 3 cucharadas de harina
- 2 huevos

Deje remojar los garbanzos por 12 horas.

Licue los jitomates con la cebolla y vacíe la mezcla en una olla de presión. Agregue la carne cortada en cubos, las lentejas, el apio, el ajo, el perejil, el cilantro y los garbanzos bien escurridos. Añada el agua, cierre la olla y deje cocinar 15 minutos. Añada el arroz, la canela, el jugo de limón y el jengibre, sa pimentado a su gusto y cocine 10 minutos más.

Disuelva la harina en agua templada y agréguela a la sopa, moviendo suavemente. Bata los huevos y añádalos. Deje que de otro hervor, moviendo constantemente.

Sívala bien caliente, adornada con unas ramitas de cilantro o perejil.







## Camarones con *chermula* y berenjena especiada

Porciones: 6 a 8

Tiempo de preparación: 3 horas y media

- 4 camarones gigantes por persona
- 1 cucharadita de *harissa* o de salsa de chile (véase más adelante)
- 1 taza de yogur natural
- pasta *chermula* (véase más adelante)
- 3 berenjenas medianas
- aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 cucharada de jugo de limón
- hojas de cilantro

Caliente el horno a 200 °C. Pele y saque el intestino a los camarones, dejándoles la cola.

Revuelva una cucharada de *harissa* con el yogur. Guarde en el refrigerador.

Marine los camarones en la pasta *chermula* durante unas dos horas.

Coloque las berenjenas, barnizadas de aceite de oliva, en una charola para hornear y hornee durante 40 minutos o hasta que la piel esté oscura y arrugada. Enfríe y pele. Fricte la carne de la berenjena con las especias y el jugo de limón.

Caliente una sartén a fuego muy alto, con apenas unas gotas de aceite de oliva. Fría rápidamente los camarones, por ambos lados, justo hasta que cambien de color. Ponga un poco de puré de berenjena en el centro de cada plato y alrededor los cuatro camarones con las colas al aire. Acompañe con un poco de yogur con *harissa* y adorne con las hojas de cilantro.

## Kepe de pescado

Porciones: 4 a 6

Tiempo de preparación: 1 hora y media

- 400 gramos de trigo delgado para *kepe*
- 450 gramos de filete de pescado (el robalo blanco es excelente, aunque su precio es alto)
- 150 gramos de filete de cazón
- 2 cebollas medianas
- la cáscara de media naranja
- 2 cucharadas grandes de cilantro picado
- 1 chile serrano
- 1 pizca de pimienta preparada (véase más adelante)
- 1 cucharada grande de piñones
- 1 1/2 vaso de aceite

Caliente el horno a 200 °C. Remoje el trigo en agua caliente durante cinco minutos, enjuáguelo con agua fría y exprímalo. Muela los pescados lo más posible, hasta conseguir una consistencia de masa. Muela aparte un cuarto de cebolla, la cáscara de naranja, el cilantro y el chile.

Revuelva el trigo, el pescado y la mezcla de especias, y añada la pimienta de tal manera que todo se incorpore. Vuelva a moler. Esta mezcla es el *kepe*.

Corte en medias lunas el resto de las cebollas y fríalas en aceite junto con los piñones hasta que doren ligeramente. Escorra —consérvese el aceite— y vierta sobre un molde grueso, procurando que la cebolla cubra todo el fondo. Encima vacíe el *kepe* y extienda parejo.

Con un cuchillo mojado córtelo en cuatro partes, y cada cuarto, a su vez, en cuatro pedazos triangulares. Haga luego a cada pedazo pequeños cortes en el centro de cada triángulo. Separe con el cuchillo toda la orilla del *kepe* y hágale un hoyito en el centro. Todo esto es para que el aceite que quedó de la fritura de la cebolla, más la cantidad necesaria para completar vaso y medio, mojen el pastel de pescado.

Hornee hasta que esté dorado de las orillas. Luego métaelo al asador para que dore la superficie. Sirvalo cortando cada triángulo por separado y dejando hacia arriba el lado que tiene la cebolla.

## Pescado asado con salsa de ajonjolí y chile

Porciones: 4 a 6

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos

mantequilla derretida o aceite de oliva  
1 cucharada de jengibre fresco, rallado  
3 pescados de 500 gramos cada uno  
2 cucharaditas de pimentón dulce  
4 cebollas medianas, cortadas en pluma  
agua, la necesaria  
1 cucharada de perejil picado  
salsa de ajonjolí y chile (véase más adelante)

Caliente el horno a 180 °C y unte un refractario del tamaño adecuado con mantequilla derretida o aceite de oliva. Marque en los costados de cada pescado una trama de rombos con un cuchillo afilado. Frótelos con el jengibre y espolvoréelos con el pimentón.

Coloque la mitad de la cebolla en el refractario, acomode encima los pescados y cúbralos con el resto de la cebolla. Agregue el agua, tape el refractario y hornee 30 minutos o hasta que el pescado se desmenuce al pincharlo con un tenedor.

Retire los pescados del refractario y sírvalos cubiertos con la salsa de ajonjolí y adómarlos con el perejil.



## Pechugas de pollo con espinaca y queso de cabra

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 1 hora

600 gramos de espinaca  
100 gramos de queso de cabra o *fetta*  
6 pechugas de pollo en filete  
aceite de oliva  
1/2 taza de yogur  
perejil fresco picado, al gusto

*Para la salsa:*

100 gramos de mantequilla  
4 cucharadas de harina  
1 1/2 tazas de consomé  
1 1/2 tazas de vino blanco seco

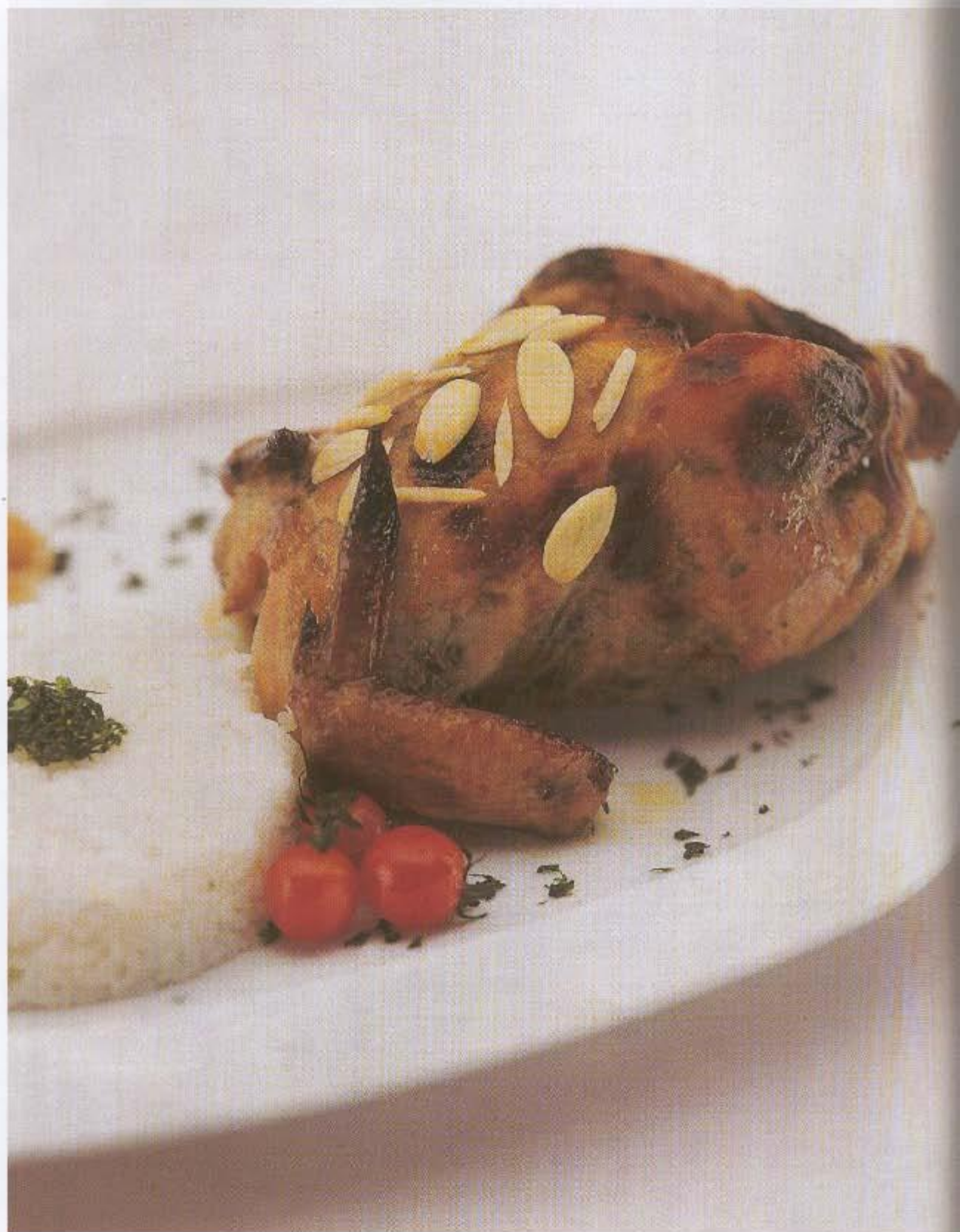
Cocine en una sartén la espinaca bien lavada, hasta que se suavice por completo. Escorra y deje que se enfríe. Mezcle las espinacas y el queso en un refractario. Abra cada pechuga por un lado y rellénela con la mezcla de espinaca y queso. Asegure la pechuga con palillos de madera.

Para hacer la salsa, derrita la mantequilla y añada la harina hasta que comience a burbujear. Retire del fuego y añada gradualmente el consomé y el vino, cuidando que no se formen grumos.

Caliente el aceite en una sartén y cocine las pechugas hasta que doren. Agregue la salsa, tape y cocine 25 minutos más. Espolvoree con perejil y sirva con el yogur. Puede acompañarlas con arroz y lentejas.









## Gallinitas de guinea asadas con miel y menta

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 1 hora

de 4 a 6 gallinitas de guinea (dependiendo del peso y el tamaño)

4 dientes de ajo machacados

menta fresca picada, la suficiente

120 gramos de mantecquilla

2 limones (el jugo)

1/2 taza de miel

3 tazas de agua

jengibre en conserva, para servir

almendras fileteadas y tostadas, como guarnición

Caliente el horno a 180 °C. Limpie las gallinitas del exceso de grasa, lávelas y séquelas con papel absorbente. Mezcle el ajo y la menta y unte con esta mezcla cada gallina, por debajo de la piel (es fácil separarla con las yemas de los dedos). Caliente la mantecquilla, el jugo de limón y la miel en una sartén de tamaño mediano, mezclándolo todo bien.

Con un pincel barnice las gallinitas con la mezcla de miel. Ate los muslos y las alas para que no se muevan y coloque las gallinitas en una rejilla para asar sobre una fuente resistente al calor. Vierta el agua en la fuente.

Ase las gallinitas aproximadamente 40 minutos o hasta que estén doradas, untándolas constantemente con la mezcla de miel. Sirvalas con el jengibre y las almendras. Las gallinitas se verán como si estuvieran vestidas de encaje o tatuadas caprichosamente.

## Pollo con aceitunas quebradas

Porciones: 6 a 8

Tiempo de preparación: 2 horas

1/2 kilo de aceitunas moradas sin hueso

4 cucharadas de aceite de oliva

1/2 kilo de cebolla amarilla rebanada

4 dientes de ajo machacados

1 cucharadita de jengibre en polvo

1 pizca generosa de azafrán

1/2 cucharadita de comino

1/2 cucharadita de pimentón

sal y pimienta al gusto

1 pollo de unos 2 kilos

1 litro de consomé de pollo o agua

1 manojo grande de perejil picado

1 ó 2 limones en salmuera (sin la pulpa, si se desea), enjuagados y troceados (véase más adelante)

Hierva las aceitunas en agua unos dos minutos y escúrralas.

Caliente el aceite en una cazuela y fría la cebolla hasta que dore. Mientras tanto, en un mortero, machaque el ajo con una pizca de sal y mézclelo con las especias. Añádalo a la cebolla y deje freír hasta que empiece a desprenderse el olor.

Corte el pollo en varias piezas y añádalo a la cazuela, junto con el caldo o el agua. Espere a que empiece a hervir. Tape y deje cocinar a fuego lento entre una hora y hora y media, removiendo de vez en cuando.

Incorpore las aceitunas, el limón y el perejil. Deje que se cocine 15 minutos más o hasta que el pollo esté muy tierno. Pruebe la salsa y si el sabor no resulta suficientemente concentrado, saque el pollo a una fuente y manténgalo caliente mientras reduce la salsa hasta el punto deseado.

## Cuscús

Porciones: 6 a 8

Tiempo de preparación: 1 hora y media

*Este es, tal vez, el plato matroquí que más gusta al comensal mexicano. Su colorido es su primer atractivo.*

- 1/3 de taza de aceite
- 1/2 kilo de cordero (pídale cortado para mixiote)
- 1 cebolla finamente picada
- 1 ramita de canela
- 200 gramos de berenjena, cortada en dados de 2 cm
- 3 zanahorias medianas, en rodajas
- 3 papas en dados de 1 cm
- 150 gramos de calabaza dulce, en dados de 1 cm
- 1/4 de cucharadita de pimienta de Jamaica
- pimienta negra molida
- 3 cucharaditas de *harissa* (véase más adelante), o al gusto
- 2 tazas de agua hirviendo
- 100 gramos de ejotes verdes, tiernos, limpios y cortados en rodajitas diagonales
- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 2 calabacitas sin pelar, cortadas en rodajas
- 1 jitomate mediano maduro, cortado en octavos
- perejil picado
- cilantro fresco picado

Caliente el aceite en una cazuela de fondo pesado y fría el cordero y la cebolla, junto con la canela, hasta que la cebolla se suavice. Incorpore la berenjena, las zanahorias y las papas; cubra y cocine a fuego lento durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera. Agregue la calabaza, las pimientas y la *harissa*; vierta agua hirviendo por encima y añada los garbanzos, los ejotes y la calabacita. Incorpore el jitomate justo antes de servir.

Cocine otros 15 minutos, tapado y a fuego lento; decórelo con el perejil y el cilantro.

*Para el cuscús:*

- 1 taza de cuscús

3/4 de taza de agua hirviendo

2 cucharaditas de mantequilla

Ponga el cuscús en un refractario y cúbralo con agua hirviendo. Agregue la mantequilla y deje que repose 10 minutos. Sírvalo acompañando al guisado.

Puede llevar a la mesa las dos cacerolas y servir juntos los guisos calientes.

## Kepe crudo

Porciones: 4 a 6

Tiempo de preparación: 35 minutos

*Un platillo tan aceptado por nuestra cultura, que el único problema es que por la necesidad de su frescura, difícilmente se vende para llevar.*

- 1 taza de trigo delgado
- 1/2 kilo de carne de carnero o centro de bola (lo más limpia posible; diga a su carnicero para qué lo quiere, y él sabrá elegirlo)
- 1/2 cebolla pequeña
- 20 hojitas de hierbabuena
- 1 chile serrano chico
- sal al gusto
- pimienta preparada al gusto
- hierbabuena y aceite de oliva para adornar
- cebollitas de Cambray, para acompañar

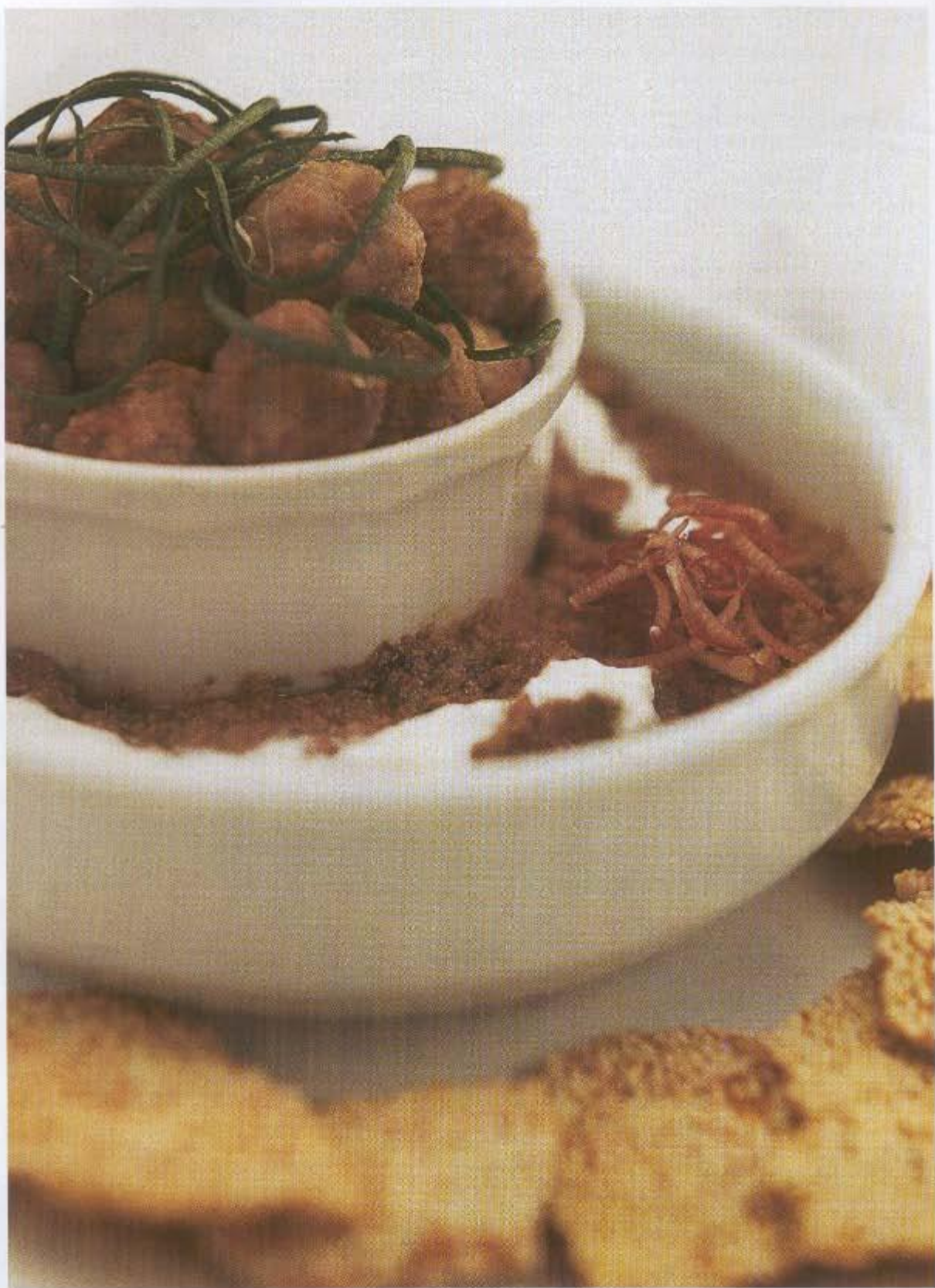
Lave el trigo, déjelo remojar por cinco minutos y exprímalo. Muela la carne lo más posible hasta que quede como masa. Muela la cebolla junto con la hierbabuena y el chile. Revuelva la carne con el trigo y los demás ingredientes ya molidos, ayudándose con agua helada. Debe quedar una masa floja.

Decore con hierbabuena y aceite de oliva y sirva acompañado con cebollitas de Cambray.











## Albóndigas en salsa de nuez y granada

Porciones: 6 a 8

Tiempo de preparación: 2 horas

*Probablemente uno de los platillos más celebrados dentro del repertorio de la cocina persa, que hemos adaptado al gusto mexicano. El jugo de granada se puede conseguir embotellado en las tiendas de productos orientales.*

### Para las albóndigas:

- 1 kilo de cordero molido (puede utilizar también res, venado o pavo)
- 1/2 taza de cebolla rallada
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 5 cucharadas de aceite
- 2 cebollas medianas, picadas
- 2 tazas de nuez de Castilla tostada y molida finamente

### Para la salsa:

- 1/4 de cucharadita de cúrcuma molida
- 1/3 de taza de jugo de granada concentrado o 2 tazas de jugo fresco (si utiliza este último, redúzcalo a una taza)
- 2 tazas de agua
- 1/2 taza de puré de tomate fresco
- 1 taza de duraznos secos o 1/2 taza de ciruelas, remojados en agua durante 2 horas y picados muy finamente
- 1 cucharada de *adwich* (mezcla de especias molidas que contiene 4 partes de canela, 1 parte de cardamomo, 1 parte de clavo, y 1 parte de jengibre)

Mezcle la carne, la cebolla rallada, la sal y la pimienta. Prepare unas albóndigas apenas un poco más grandes que una canica. Caliente tres cucharadas de aceite en una sartén grande y dore las albóndigas. Resérvelas. Caliente e integre todos los ingredientes de la salsa. Caliente el resto del aceite y fría las cebollas picadas a fuego moderado, hasta que doren un poco (aproximada-

mente unos tres minutos). Añada las albóndigas. Agregue las nueces a la sartén. Añada la salsa y espere a que hierva, mezclando con cuidado de no romper las albóndigas. Reduzca el fuego, cubra la sartén y cocine durante una hora. Revuelva cuidando que no se queme. La salsa debe quedar muy oscura y espesa. Sirva tibio, acompañado con arroz o con la siguiente guarnición.

## Zanahorias con pasas

- 1 diente de ajo machacado
- 1 kilo de zanahorias picadas en cuadros medianos
- 200 gramos de pasas
- 2 cucharadas de jengibre finamente picado
- 12 hebras de azafrán machacadas y disueltas en agua
- 1/2 taza de miel
- 1 cucharadita de canela en polvo
- sal al gusto

En una sartén con aceite caliente ponga a freír el ajo, seguido de las zanahorias, las pasas, el jengibre y el azafrán. Agregue un poco de agua hasta que queden cubiertos todos los ingredientes, y cocine a fuego medio. Añada la miel y la canela, deje hervir a fuego lento, salee y retire todo del fuego.

## Pastel de manzana y especias

Porciones: 10 a 12

Tiempo de preparación: 2 horas

- 1 taza de pasitas
- 1/2 taza de ron o brandy
- 2 tazas de harina integral
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de clavo molido
- 1 pizca de sal
- 140 gramos de mantequilla
- 1 1/2 tazas de azúcar
- 3 huevos batidos
- 2 tazas de manzanas sin pelar, picadas
- 1 taza de nuez de Castilla, p. cada

Caliente el horno a 180 °C. Remoje las pasitas en el ron o el brandy.

Mezcle la harina con el polvo para hornear, las especias y la sal.

Bata la mantequilla y el azúcar a punto de crema. Añada los huevos uno a uno, batiendo. Incorpore gradualmente a la mezcla de harina. Agregue las manzanas, las nueces y las pasitas escurridas. Si la mezcla está demasiado espesa para batir, añada la mitad del ron o el brandy.

Coloque en un molde de 25 cm y hornee durante hora y media o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio. Deje enfriar y sirva.

## Torta de nuez, higo y chabacanos

Porciones: 10 a 12

Tiempo de preparación: 3 horas y media

- 9 claras de huevo a temperatura ambiente
- 2 1/2 tazas de azúcar morena
- 1 taza de nuez de Castilla
- 1 taza de chabacano seco, picado
- 1 taza de higos secos, picados
- 1 1/2 cucharadas de maicena
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Caliente el horno a 150 °C.

Bata las claras a punto de turrón. Agregue el azúcar, una taza cada vez, y siga batiendo hasta incorporarla.

Mezcle las frutas secas con la maicena y la esencia de vainilla. Incorpore esta mezcla a la primera y vierta todo en un molde engrasado de unos 25 cm de diámetro. Forme copetes en el merengue con los dedos.

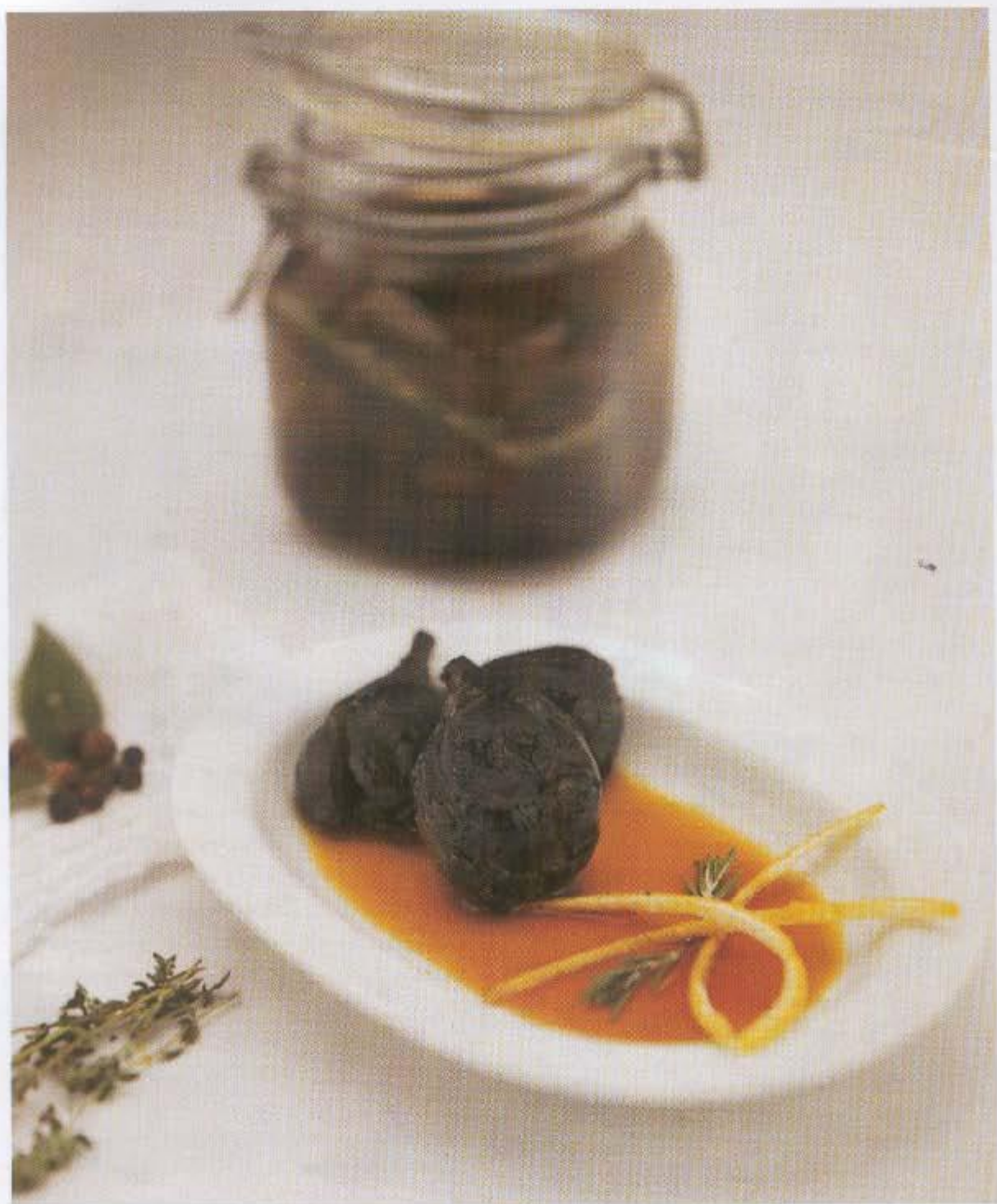
Hornee alrededor de hora y media o hasta que dore ligeramente y esté firme al tacto. Reduzca la temperatura a 120 °C y hornee otra hora y media.

Apague el horno y deje enfriar adentro. Sirva con crema batida o queso *mascarpone*.











## Higos encurtidos en vinagre balsámico y hierbas

Porciones: 3 frascos de 3/4 de litro

Tiempo de preparación: 2 horas, más tiempo de enfriamiento

*Esta es una de las conservas más deliciosas que existen, y un gran ejemplo de ingredientes árabes adaptados completamente al gusto occidental.*

*Una variante que puede hacer es utilizar guayaba amarilla o rosa en lugar de higo: el resultado es extraordinario.*

- 1 1/2 tazas de azúcar
- 3 tazas de agua
- 6 pimientas de Jamaica
- 4 cucharadas de hojas de tomillo fresco, picadas
- 2 cucharaditas de hojas de romero fresco, picadas
- 4 ramas de enebro
- 4 hojas de laurel, seco o fresco
- 4 tiras de cáscara de naranja, de preferencia secada al sol, de unos 5 por 2 cm
- 2 kilos de higos, firmes y maduros
- 3/4 de taza de vinagre balsámico
- 3 ramitas de tomillo
- 3 ramitas de romero, de no más de 3 cm

Mezcle el azúcar con el agua en un recipiente de acero inoxidable. Hierva a fuego alto hasta que el azúcar se disuelva, reduzca el fuego y cocine hasta que se forme un jarabe ligero, entre cinco y siete minutos.

Mientras tanto prepare un cuadrado de manta de cielo de unos 24 cm y coloque en el centro la pimienta, el tomillo y el romero picados, el enebro, el laurel y una de las tiras de cáscara de naranja. Amarre por los extremos esta bolsita de especias y sumérjala en el jarabe. Cocine 20 minutos a fuego mínimo.

Añada los higos limpios y continúe cocinando 15 minutos más, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera. Retire la bolsita de especias. Coloque los

higos en tres frascos de 3/4 de litro previamente esterilizados y divida el vinagre en partes iguales. Enseguida cubra la fruta con el jarabe, salvando por lo menos un centímetro de la boca de los frascos. Sumerga en cada uno una ramita de tomillo, una de romero, una hoja de laurel y una tira de cáscara de naranja. Tape los frascos y cocine 20 minutos en baño maría. Retírelos y déjelos enfriar 12 horas o la noche completa.

Se pueden conservar hasta un año. Una vez abiertos deben mantenerse en refrigeración y es mejor comerlos en el transcurso de una semana. ¿Para qué esperar más?

## Limones en salmuera

sal gruesa

limones grandes y jugosos, preferentemente de piel fina

Ponga dos cucharadas de sal gruesa en un frasco de boca grande, previamente pasado por agua hirviendo con sal. Sostenga un limón sobre un plato para recoger el jugo que escurre y practíquelo cuatro cortes de arriba abajo con un cuchillo afilado de acero inoxidable, pero sin llegar a los extremos para que no se deshaga el limón. Extraiga las semillas. Introduzca una cucharada de sal en los cortes, ciérrelos y ponga el limón en el frasco. Repita la operación con los demás limones, cuidando que queden bien apretados, hasta que el frasco esté lleno. Vierta encima el jugo de un limón, esparza una capa generosa de sal gruesa y acabe de llenar el frasco con agua hirviendo hasta cubrir por completo los limones. Cierre el frasco y déjelo a temperatura ambiente durante tres o cuatro semanas. No se preocupe si con los días aparece una superficie blanquecina en la boca del frasco: es inocua y se retira fácilmente.

## Pétalos de rosa

Porciones: 24 pétalos

Tiempo de preparación: una tarde tranquila,  
más tiempo de secado

*La fascinación por decorar los pasteles, o cualquier postre, con pétalos de rosa, es algo que difícilmente se puede explicar. Si usted tiene la paciencia de conseguir estos pétalos, alguien quedará encantado.*

24 pétalos de rosa frescos, sin pesticida

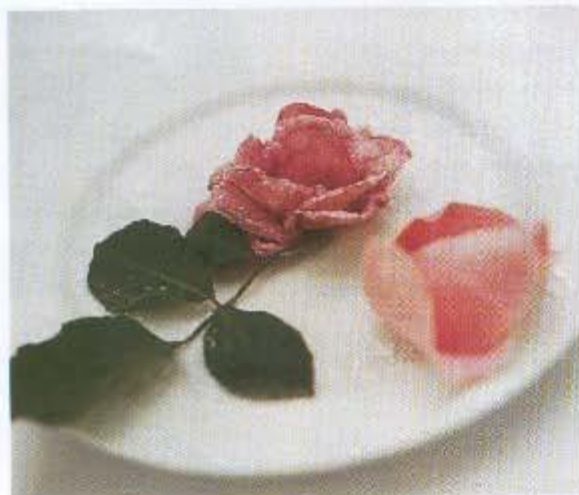
3 claras de huevo

1 taza de azúcar glass

Levante las claras de huevo hasta que tomen consistencia, pero cuide que queden suaves. Coloque los pétalos de rosa en una charola cubierta de papel engrasado. Ponga el azúcar en un recipiente.

Utilizando un pincel fino, pinte cada pétalo, por ambos lados, con la clara de huevo, y páselo por el recipiente del azúcar hasta que quede cubierto. Con mucho cuidado, agite cada pétalo para eliminar el exceso de azúcar. Regrese el pétalo a la charola. Si la clara de huevo comienza a separarse, bata de nuevo.

Deje secar los pétalos durante toda la noche. Cuando estén completamente secos, guárdelos en un lugar seco, dentro de una bolsa de papel de estraza o en un frasco de vidrio. Se pueden conservar hasta seis meses o incluso un poco más.



## Buñuelos de coco

Porciones: 6 a 8

Tiempo de preparación: 1 hora

*Si viajamos un poco en la historia, veremos que según Jean-François Revel, el pastel grecorromano ignoraba las sutilezas de la pasta, ya fueran bizcochos, buñuelos, brioches, petisús o milhojas. Se atribuye a los griegos la invención de un equivalente oriental del pudding inglés. Pero, por lo general, la pastelería griega recuerda mucho a todo lo que hoy en día se encuentra en África del norte, en Extremo Oriente y en los Balcanes: miel, aceite y harina con distintas plantas aromáticas constituyen la mezcla clásica. Su aspecto general era el de tortas planas o buñuelos. Esta receta, pues, puede rastreadse de ahí.*

1 kilo de harina

4 huevos

150 gramos de mantequilla (3 cucharadas)

2 vasos de leche

azúcar

50 gramos de pasas, remojadas

150 gramos de coco rallado

1 limón (la ralladura)

nuez moscada

aceite para freír

Ponga harina en forma de volcán en un recipiente adecuado. En el centro (el cráter) ponga los huevos enteros, la mantequilla, la leche caliente y azúcar al gusto. Vaya moviendo mientras agrega las pasas, el coco, la ralladura de limón y una pizca de nuez moscada. Mueva con la cuchara hasta que quede una pasta. Fría en abundante aceite caliente a cucharadas, escurra los buñuelos y espolvoréelos con azúcar.





## Café

*"Es una especie de semilla de color amarillo limón, que tiene un diferente aroma; su infusión fortifica los miembros, limpia el cutis, seca los humores malignos y da un color excelente a todo el cuerpo."*

—Avicenna, Canon médico

*Del café se ha dicho todo. Lo cierto es que para nosotros, igual que para la cultura del Islam, ofrecer una taza de café es recibir, admitir y compartir. El café árabe y el café turco han pasado a ser parte de nuestra realidad cotidiana. Y aun los nerviosos e insomnes se prestan alguna vez, curiosos, a la famosa ceremonia del café.*

## Café árabe

6 vainas de cardamomo

175 mililitros de agua fría

1 cucharada rasa de café muy tostado y molido para árabe

Muela el cardamomo en un mortero. En una cafetera coladora (o en una olla para café) mezcle el agua, el cardamomo y el café. Deje hervir a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que el café se asiente.

Sirva en tazas de café muy pequeñas (aproximadamente dos cucharadas en cada taza); las tazas árabes no tienen asas. No lleva azúcar, por lo que su sabor, que es muy amargo, requiere de cierta costumbre.

## Café turco

Porciones: 2

2 cucharadas de café tostado y molido para turco

1 cucharadita repetada de azúcar

3 tazas de café pequeñas con agua

1 pizca de cardamomo molido

Mezcle todos los ingredientes, agite bien y ponga a hervir en una cafetera coladora o en un pocillo. Cuando empiece a salir espuma, retire de la estufa, mezcle y vuelva a poner al fuego hasta que suba otra vez la espuma. Debe tener mucho cuidado de que no hierva demasiado y se derrame. Hierva brevemente una vez y deje reposar unos segundos.

Tenga las tazas listas para servir el café desde cierta altura, de manera que quede bien espumoso. Deje reposar unos minutos antes de beber para que el café se asiente bien.





## Vinagre de albahaca verde o morada

Porciones: 4 tazas

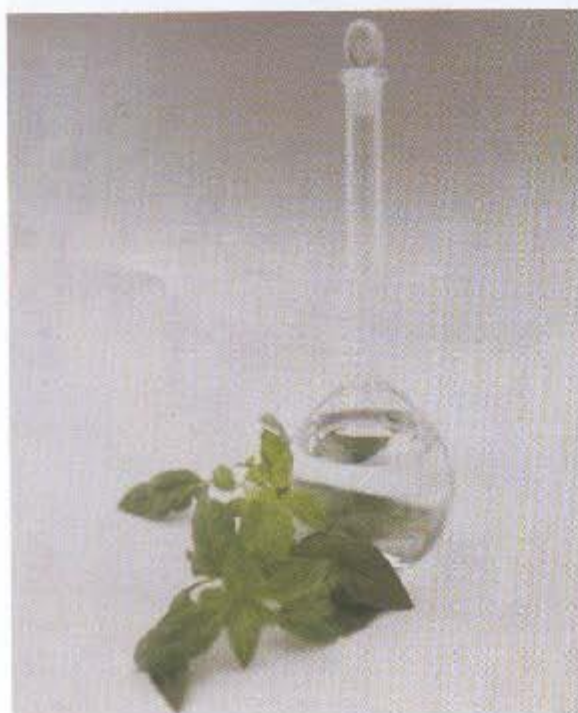
Tiempo de preparación: 5 minutos, más tiempo de reposo

*La posibilidad de hacer en casa los vinagres aromatizados de hierbas y frutos cambia la naturaleza de nuestras comidas. Requiere más atención del comensal, y eso hace que una comida sea mucho más placentera. El sabor del vinagre depende de la calidad de las hierbas seleccionadas y de la variedad de vinagre que se utilice.*

1 taza de hojas de albahaca verde o morada

3 1/2 tazas de vinagre de vino blanco destilado

Con suavidad deshaga la albahaca entre los dedos, sólo lo suficiente para que comience a vaporizarse su aceite. Colóquela dentro de un frasco seco y previamente esterilizado. Cubra con vinagre y cierre el frasco. Colóquelo en un lugar soleado durante 10 días, de tal manera que se vaya consiguiendo la infusión y la albahaca vaya dando su sabor al vinagre. Pase el vinagre por manta de cielo y vacíe en frascos esterilizados. Selle y guarde en un lugar oscuro. Puede conservarse un año.



## Aderezo de tahini

Porciones: 2 1/2 tazas

1/2 taza de aceite de girasol

200 gramos de tofu suave (queso de soya)

1/4 de taza de jugo de limón

1/4 de taza de tahini

1 diente de ajo machacado

1 chalote picado

2 cucharadas de tamari (concentrado de soya que se consigue en las tiendas de productos árabes)

3/8 de taza de agua

1/2 cucharada de sal

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora. Si quiere una salsa menos espesa, puede añadir más agua.

## Salsa cani

Porciones: 1 taza

Tiempo de preparación: 30 minutos

100 gramos de chile (cualquier chile picante y aromático que sea de su gusto)

aceite

2 dientes de ajo rallados

1 cucharada de concentrado de puré de tomate  
vinagre

1 cucharada de pasta cani

1 cucharada de mostaza fuerte

1 limón (el jugo)

agua

Machaque los chiles en un mortero y después muéloselos con un chorrito de agua. A continuación ponga un poco de aceite en una sartén y fría el ajo. Agregue la pasta cani, el puré de tomate, un chorrito de vinagre al gusto, la mostaza, el jugo de limón y un poco de agua. Tape y deje en el fuego 20 minutos o hasta que el líquido se haya consumido. Envase en un frasco y consérvelo en el refrigerador hasta un mes. Es muy picante.





## Chermula

Porciones: 1 taza

Tiempo de preparación: 10 minutos

*La chermula es una salsa que se utiliza en Marruecos para marinar pescados y mariscos. En México la hemos adoptado en todo su sabor, desconociendo muchas veces su origen.*

- 1 manojo de cilantro, limpio y picado
- 1 manojo de perejil, limpio y picado
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de pimentón molido
- 2 limones (el jugo)
- 1 limón (la ralladura)
- 2 cucharadas de aceite de oliva.

Procese o licue todos los ingredientes.

## Harissa

Porciones: 2 tazas

Tiempo de preparación: 20 minutos

*Para preparar la harissa, utilice unos guantes para poder manipular el chile.*

- 100 gramos de chile cayena o de árbol
- 6 dientes de ajo
- 1/3 de taza de sal
- 1/2 taza de semillas de cilantro molidas
- 1/3 de taza de comino molido
- 2/3 de taza de aceite de oliva

Retírelos el rabo a los chiles, córtelos por la mitad, extraiga sus semillas y remójelos en agua caliente. Pique los dientes de ajo pelados junto con la sal, las semillas de cilantro, el comino y los chiles bien escurridos, hasta obtener una pasta. Agregue poco a poco el aceite de oliva para ligar la mezcla.

## Salsa de ajonjolí y chile

Porciones: 3/4 de taza

Tiempo de preparación: 15 minutos

- 1/2 taza de tahini
- 1 cucharada de miel
- jugo de limón al gusto
- 1/2 cucharadita de chile rojo molido

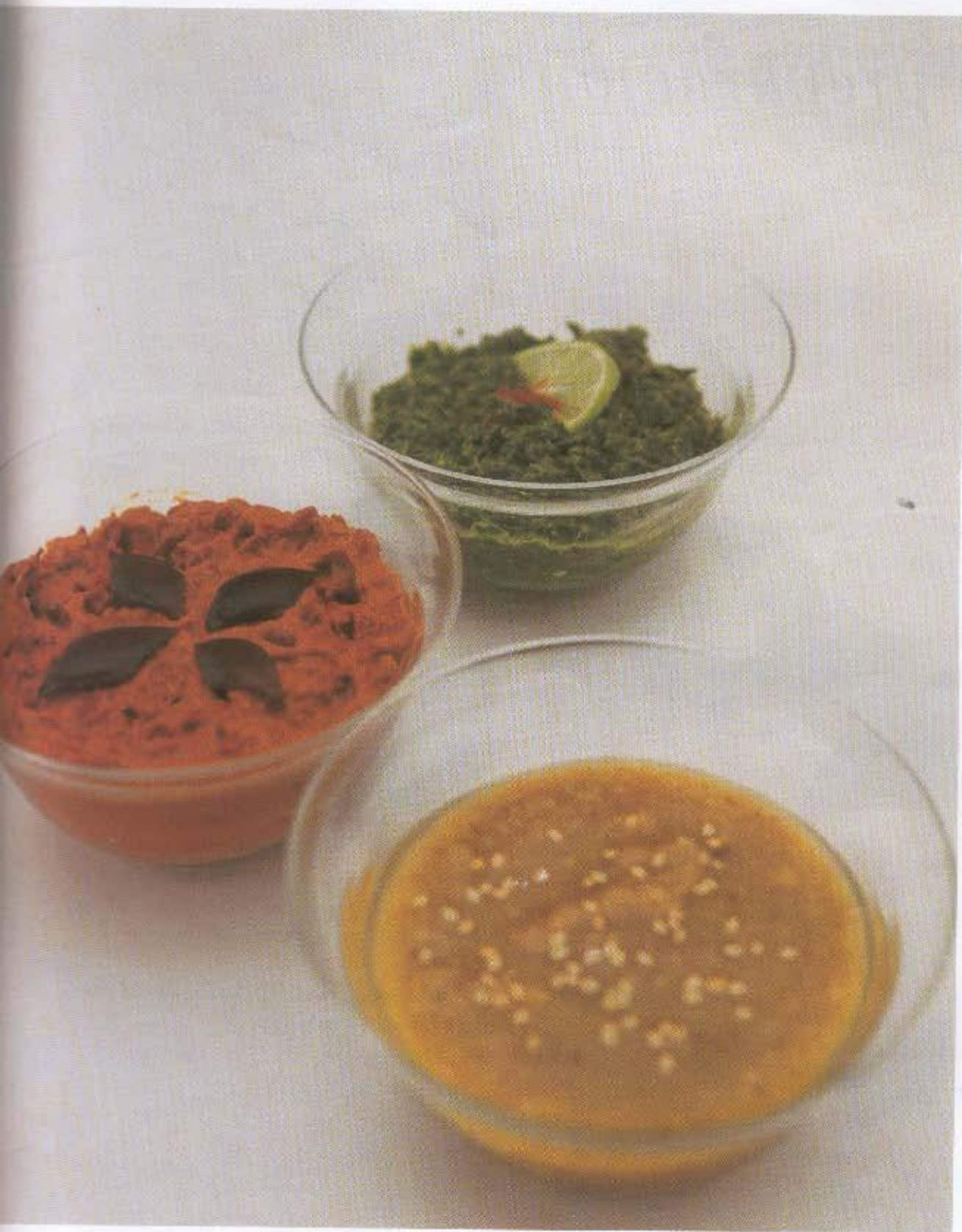
Caliente en una cacerola todos los ingredientes.

## Pimienta preparada

- 100 gramos de pimienta de Jamaica
- 25 gramos de pimienta negra
- 1/2 cucharada de cominos
- 1/2 cucharada de clavo
- 1 rajita mediana de canela
- 1 cucharadita de sal gruesa

**Pimienta preparada:** Muela finamente todos los ingredientes juntos. Guarde la mezcla en un frasco de vidrio bien tapado, para usarla como condimento en diversas recetas.





# técnicas de preparación

[1]



Para preparar jocoque seco es necesario comprar jocoque fresco o, mejor aún, prepararlo con anterioridad. Para hacer un litro de jocoque fresco necesita hervir un litro de leche durante diez minutos. Déjela entubiar y añada cinco cucharadas soperas de yogur blanco o natural de buena calidad, mezclando perfectamente.

[2]



Cubra el recipiente con una manta de cielo y déjelo reposar seis horas en un lugar tibio (puede ser en su horno, una vez apagado, o cerca del piloto de la estufa o de una ventana por la que entre el sol).

Una vez que el jocoque esté cuajado, viértalo sobre una manta de cielo muy limpia.



[3]



Forme un saquito con la manta de cielo, arrárralo y déjelo colgando con un plato abajo para recoger el suero que suelte. El proceso puede durar de seis a doce horas, según lo desee más o menos seco.

[4]



Abra la manta de cielo y retire el jocoque, que tendrá una consistencia suave y cremosa. Consérvelo en el refrigerador para utilizarlo en diferentes platillos o como un sustituto (un poco más ligero) de la crema espesa.





# índice de recetas

## ENTRADAS Y GUARNICIONES

Pasta de berenjena y <i>tahini</i> (original)	40
Pasta de berenjena (variante)	40
<i>Hummus</i>	43
<i>Taramasalata</i>	43
<i>Tabule</i> o <i>Tapule</i>	45
<i>Tabule</i> de hierbas y granos mixtos	45
Rollitos de hoja de parra	46
Ensalada de ejotes, porros y espárragos	46
<i>Falafel</i>	49
<i>Accra</i>	49
Verduras al estilo griego	51
Sándwich de lentejas	51

## PASTAS Y ARROCES

Ensalada caliente de arroz y lentejas	52
<i>Fatoush</i>	52
Tallarines de verano	55
Arroz con hierbabuena	55

## SOPAS Y POTAJES

Sopa fría de pepino y jocoque	56
Sopa de día de fiesta	56
Crema de apio con albahaca y cilantro	59
Sopa de Ramadán	59

## PISCADOS, MARISCOS Y AVES

Camarones con <i>chermula</i> y berenjena especiada	61
<i>Kepe</i> de pescado	61
Pescado asado con salsa de ajonjolí y Chile	62
Pechugas de pollo con espinaca y queso de cabra	62
Gallinitas de guinea asadas con miel y menta	65
Pollo con aceitunas quebradas	65

## CARNES

Cuscús	66
<i>Kepe</i> crudo	66
Albóndigas en salsa de nuez y granada (con guarnición de zanahorias y pasas)	69

## PANES Y PASTELES

Pastel de manzana y especias	70
Torta de nuez, higo y chabacanos	70

## CONSERVAS

Eligos encurtidos	
en vinagre balsámico y hierbas	73
Limones en salmuera	73

## DULCES Y POSTRES

Buñuelos de coco	74
Pétalos de rosa	74

## BEBIDAS

Café árabe	76
Café turco	76

## SALSAS Y ALIÑOS

Vinagre de albahaca verde o morada	78
Aderezo de <i>tahini</i>	78
Salsa <i>cani</i>	78
<i>Chermula</i>	80
<i>Harissa</i>	80
Salsa de ajonjolí y Chile	80
Pimienta preparada	80

# lecturas sugeridas

- Artes de México*, núm. 36, 1977 (número monográfico: *Los espacios de la cocina mexicana*).
- Bausani, Alessandro, *El Islam en su cultura*, trad. de Stella Nastrangelo, México, Fondo de Cultura Económica, 1988 ("Breviarios", 488).
- Braudel, Fernand, *Civilización material, economía y capitalismo, siglos XV-XVII*, vol. I, *Las estructuras de lo cotidiano: lo posible y lo imposible*, trad. de Isabel Pérez-Villanueva Tovar, Madrid, Alianza Editorial, 1984 [primera edición: París, 1979].
- , *El Mediterráneo y el mundo mediterráneo en la época de Felipe II*, trad. de Mario Monteforte Toledo, Wenceslao Roces y Vicente Simón, México, Madrid y Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 1976 ("Sección de Obras de Historia").
- Clavé, Montse, et al., *Cocina persa*, Barcelona, Icaria, 1997, ("Cocinas de allí, aquí").
- Díaz de Kuri, Martha y Lourdes Macluf, *De Líbano a México: crónica de un pueblo emigrante*, México, Gráfica, 1999.
- Hal, Robert L. "Savoring Africa in the New World", en Herman J. Viola y Carolyn Margolis, eds., *Seeds of Change: A Quincentennial Commemoration*, Washington, Smithsonian Institution Press, 1991, pp. 161-169.
- Historia y Vida Extra*, suplemento de *Historia y vida*, Barcelona, núm. 9, 1977 (número monográfico: *La mesa en la Historia*).
- Malagón Barceló, Javier, *Historia y leyenda del maza pán*, México, San Ángel y Mazapanes Toledo, 1990.
- Novo, Salvador, *Cocina mexicana o historia gastronómica de la ciudad de México*, México, Forrúa, 1973.
- Reyes, Alfonso, *Memorias de cocina y bodega / Minuta*, México, Fondo de Cultura Económica, México, 1976 ("Tezontle").
- Routh, Shelagh y Jonathan, eds., *Notas de cocina de Leonardo da Vinci*, 6ª ed., trad. de Marta Heras, Madrid, Temas de Hoy, 1999, ("Raros y Curiosos").
- Stoopen, María, *El universo de la cocina mexicana*, México, Fomento Cultural Banamex, 1988.



# identificación de imágenes

- Forada: Hojas de parra, 2000. AC, foto OM / Benjéjas  
estilo tradicional, 2000. AC, foto JIGM.
- Forada interior: Hummus, 2000. AC, foto JIGM.
- pp. 2-3 Café en Adalia, ca. 1856, Charles Émile Vocher de Tournemine (1821-1872). Museo de Orsay, París. RMN, foto JS.
- p.6 Detalle de la parte superior del mirador de Lindajara, en *Monumentos arquitectónicos de España*, 1859. BNFR, rep. GG.
- p.8 *Imperium Romanum* Auth Paul Briat e Societ lesu. Foto JH.
- p.9 *Tejedoras de Bou-Saada*, sf, Gustave Guillaumont (1840-1887), Museo de Orsay, París. RMN.
- p.10 Vendedor de especias, Egipto, ca. 1985. Foto BS.
- p.11 *Le Bosphore*, Felix Ziem, Museo de Bellas Artes de Reims, Francia.
- p.12 Interior de la mezquita del sultán Bení Hassan en el Cairo. CAAGMC.
- p.13 Trigo en granos y en espiga. ASN.
- p.14 Cerveza con trigo, avena, centeno y cebada. ASN.
- p.15 a Vendedor ambulante de café en Egipto, ca. 1985. Foto BS.
- p.15 ab Diferentes granos de café con taza de café. ASN.
- p.16 Servicio de café turco, Restaurante Miguel. Foto OS/DB.
- p.17 Egipto egipcio, ca. 1985. Foto BS.
- p.18 Entrada del Paño de los Leones de la Alhambra, en *Monumentos arquitectónicos de España*, 1859. BNFR, rep. GG.
- p.19 a Fachada del Alcázar, en *Monumentos árabes y moriscos de Córdoba, Sevilla y Granada*, 1837. BNFR, rep. JH.
- p.19 ab Mizzapén y almendras. ASN.
- p.20 Detalle de las ventanas de la Sala de las Dos Hermanas de la Alhambra, en *Monumentos arquitectónicos de España*, 1859. BNFR, rep. GG.
- p.21 Interior del Claustro de Nuestra Señora de la Merced, por Urbano López, J. Michaud y Thomas ed., en *Album pintoresco de la República Mexicana*. CFHM-CONDLUMEX.
- p.22 Puerto de Veracruz y San Juan de Ulúa, litografía coloreada de M. Rugendas, siglo XIX, MNH/INAH, foto RG.
- p.23 a Jengibre. ASN.
- p.23 ab Naranjas, limones y mangos. ASN.
- p.24 a Marchand de biscuits enveloppé dans un diap de lit,

- en *Costumes civils, militaires et religieux du Mexique*, por C. L. nati, Bruselas, impr. litho. royale de Yobard, 1828. BARPE. Foto GG.
- p.24 b Barquillos y moúrganos. ASN.
- p.25 Claustro del ex Convento de Santa Rosa en Puebla. SDFEF, foto GG.
- p.26 Detalle de *Las azocas*, anónimo, s. XIX, CP, foto JIGM.
- p.27 Café de olla con piloncillo y canela. ASN.
- p.28 Puente en Tampico, ca. 1922. FINAH.
- p.29 Escena de mercado, O. Laballes, siglo XIX. MNH/INAH. Foto JIGM.
- p.30 Joaquín Pardave en *El gran Makakikos*, 1944. RR.
- p.31 a Kipe, Restaurante Miguel. Foto OS/DB.
- p.31 ab Vista de Campeche. IGI.
- p.32 i *Tabule*, Restaurante Miguel. Foto OS/DB.
- p.32 d Aceitunas negras, Restaurante Miguel. Foto OS/DB.
- p.33 Libaneses en México, ca. 1940. AGN/Hernando Mayo.
- p.34 Banquete de la comunidad israelita en México, 1926. AGN/Enrique Díaz.
- p.35 Garbanza y tostadas de pan árabe, Restaurante Miguel. Foto OS/DB.
- p.37 Quiosco morisco de Santa María la Ribera. Foto IV.

## Fondos

- AC Archivo Ciro
- AGN Archivo General de la Nación
- ASN Archivo Sol Negro
- BARPLB Biblioteca de Arte Ricardo Pérez Escamilla
- BNFR Biblioteca Nacional, Fondo Reservado
- CAAGMC City of Aberdeen Art Gallery Museums Collection
- CFHM-CONDUMEX Centro de Estudios Históricos Sobre México Condumex.
- CP Colección particular
- INAH Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- MNH Museo Nacional de Historia
- RMN Réunion des Musées Nationaux
- RR Rolando Rodríguez
- SDFEF Secretaría de Desarrollo Económico del Estado de Puebla

## Fotógrafos y reproductores

- BS Bob Schalkwijk
- GG Gustavo Guevara
- JH Javier Hinojosa
- JIGM José Ignacio González Manterola
- JS Jean Schormas
- IV Jorge Vértiz
- IGI Luz García Lascuán
- OM Oscar Martínez
- OS/DB Oliver Santana/ David Bishop
- RG Ricardo Garibay